



مركب النقص والعقد النفسية

Looloo

www.dvd4arab.com



التأليف
المؤسسة العربية الحديثة
للتأليف والنشر والتوزيع
الطبعة الأولى: ٢٠٠٤

ماهي مراد



للعالم التفاضلي الكبير
و.ج. ماكيرايڊ

www.dvd4arab.com

هدف الكتاب

شاعت في العصر الأخير مصطلحات : « الشعور بالنقص » و « العقد النفسية » وغيرها .. وهي مصطلحات لم تعهد في اللغة قبل مطلع هذا القرن !! .. فعلم النفس الذي يبحثها - وهو الصق العلوم وأهمها بالنسبة للإنسان - علم وليد ... لكنه برغم ذلك نما وترعرع في سنوات معدودات حتى صار من أضخم العلوم وأولاها بالاهتمام !..

ولا غرو ، فهو العلم الذي يعالج مشكلات الحياة الحديثة ، والحياة الحديثة محيط واسع زاهر بالمشكلات .

والأستاذ الكبير « ماكبرايد » من أشهر من بسطوا مشكلات علم النفس للجماهير في بلاد العالم المتمدنين ، وقد ترجمت كتبه لجميع اللغات ...

وكتابه هذا على الخصوص يعالج أهم موضوعات علم النفس ومشكلات العصر : موضوع « مركب النقص » .. وهو الداء الذي لا يكاد يخلو إنسان من عرض من أعراضه ، وإن تفاوت الناس طبيعياً في نصيبهم منه ..

وقد بسط العالم الكبير هذا المرض النفسي وبين مدى اتصاله الكبير باحوال الحياة ومتاعبها المختلفة ، كما بين وسائل العلاج له ، ووسائل الوقاية منه .. ولا سيما وقاية الصغار من هذه العوارض البعيدة التأثير في الحياة !..

فالكتاب الذى أقدمه لك اليوم هو بمثابة « مرآة نفسية » لكل شاب وشابة ، ومرشد ممتاز لكل أب وأم في التربية ، وخير معين على فهم الإنسان لنفسه ، ولغيره !..

السالب والموجب !..

الكهرباء سالب وموجب، والناس في هذه الدنيا كالكهرباء : فريق منهم «سالب» ينفعل بالحياة ويتأثر بها ، دون أن يحاول التأثير فيها .. والفريق الآخر «موجب» ، يحاول التأثير في الحياة بقدر ما تؤثر فيه الحياة ، فله « شخصيته » وله « ذاتيته » .

وقد درج الناس في الزمن الاخير على إطلاق كلمة « مركب النقص » أو « عقدة النقص » ، على من يغلب عليهم الطابع السلبي دون الإيجابى ، مستدلين بذلك في عرفهم على أن هذا الموقف السلبي نتيجة « نقص » في تكوين الشخص .. فالذى يتبادر إلى عرف عامة الناس أن مركب النقص عبارة

عن شيء ناقص كان ينبغي أن يوجد — كما أن العمى مثلا هو نقص حاسة النظر ! — فهو نقص حاسة كان من شأنها أن توجد .. أو هو عبارة عن كمية أمامها علامة ناقص (-) بدلا من علامة زائد (+) المعروفة في الحساب .. فمن أصابه مركب النقص يعتبره العامة في الغالب رجلا رصيده من قوة الشخصية ومقوماتها مسبوق بعلامة ناقص ، فحسابه في « بنك الحياة » مدين .. لا دائن !

والواقع انه قلما تطابق الفكرة العامة عن شيء حقيقة ذلك الشيء ، لكن فكرة عامة الناس في موضوع مركب النقص بالذات من الأفكار القليلة الصحيحة رغم شيوعها — إذ الأغلب أن الخطأ أقرب إلى الشيوع بين الناس ! — وإذن فمعنى مركب النقص علميا هو هو ما أدركه الناس من هذه الكلمة ببداهتم الفطرية فكل عرض من الأعراض الدالة على ترزعزع الثقة بالنفس وثبوط الهمة معناه أن الشخص مصاب « بعقدة النقص » أو « مركب الدونية » — ومعنى « الدونية » هنا أن الشخص يشعر أنه « دون » المستوى الواجب لمجابهة موقف معين ، أو جميع مواقف الحياة بصفة عامة ...

والد هذه النظرية

ومبتدع اصطلاح « عقدة النقص » أو « مركب الدونية » هو والد نظرية التحليل النفسى « سيجموند فرويد » . وقد وضع هذا الاصطلاح أصلا للدلالة على كل انفعال سلبى ناجم عن خوف القصور الجنسى أو عن إحباط على ما ذكره

القصور ، ولا سيما حين يتجسم ذلك القصور في عيب ظاهر في أعضاء التناسل .

ومرجع هذا الحصر لعقدة النقص في مجال الوظيفة التناسلية ، أن سيجموند فرويد يرد كل مظاهر الحياة الوجدانية أو النفسانية إلى التناسل ، فالغريزة الجنسية في اعتقاده هي « أساس الحياة جميعا » ، فكل ما يعوق تيار الشهوة عن التحقق والاكثفاء التام يسبب تكديرا لتيار حياة الشخص ، والتواءات في وعيه الباطن ، وعبويا ومسحا في مسلكه . ذلك أن كبت الرغبات الجنسية — وقد يحصل هذا الكبت دون وعى من الإنسان ، فيقف تيار الرغبة قبل أن يخرج من اللاوعى — يسبب « خرايج » في الوجدان أن العقل الباطن ، ينجم عنها هذا الاضطراب في التصرفات ، ويسمى هذا « الخراج » النفساني « عقدة النقص » !

تعديل معقول

وقد ظلت هذه النظرية الفرويدية قائمة وحدها بعبء التحليل النفسي والتعليل لكل اضطراب سيكولوجي ، إلى أن قام « آدلر » — تلميذ فرويد ثم زميله وصنوه في إقامة صرح التحليل النفساني — بتعديل هذه النظرية على ضوء التجارب الكثيرة التي مارسها مع أساتذته أولا ، ثم منفردا بالعمل بعد ذلك .

وأول ما نبه إليه آدلر ، أن « عقدة النقص » عامل فعال جدا في ظروف نشأة الإنسان ونموه ... وأن مرد هذه العقدة إلى اسباب كثيرة جدا ، ومتباينة جدا ، بحيث قد لا تمت في أحيان كثيرة إلى الغريزة الجنسية بصفة ..

فربما كانت « وحمة » في صدغ طفل سببا في تكوين « عقدة النقص » عنده ، من جراء المضايقات التي قد يلقاها من زملاء الطفولة والصبا ، فيثب رجالا عزوفا عن الاختلاط ، قليل الثقة بالناس .. وليس لهذا بالغريزة الجنسية أي اتصال .. ومن هذا المثل يتبين لنا أن « الشعور بالدونية » أو النقص راجع في الواقع إلى مجرد أي تجربة مؤلمة تصد الطفل عن فتح قلبه للآخرين ، وتجعله ينطوي على نفسه .. فأى تجربة تجرح كبرياء الشخص أمام نفسه وتسلبه جانباً من تقديره لذاته واحترامه لشخصيته ، عرضة لأن يكبر في ظلها هذا « الجرح » ، ولا سيما بتكرار الاهانة أو الصدمة ، حتى يتقبح ويصير « خراجاً » نفسياً أو « عاهة نفسية » يحرص الشخص على مداراتها — كما يدارى صاحب العاهة الجسمية عاهته عن العيون — بالانطواء والبعد عن المجتمعات والانصراف عن المساهمة الكاملة في النشاط الاجتماعي .. !

والفرد المصاب بهذا الشذوذ يقال أن لديه « مركب نقص » .. تختلف حدته أو درجة تعقده باختلاف « عمق الإصابة بالجرح النفساني » وباختلاف زمنها ودرجة تقيحها ، فثمت عقد مزمنة ، وأخرى حديثة ، وهكذا ...

فلباب عقدة النقص إذن هو « الخوف » من تجدد الجرح النفساني أو الاهانة إذا ترك الشخص نفسه على سجيته ، فيضطر إزاء هذا الخوف إلى مداومة « كبت » رغباته المتعلقة بهذا الموضوع ، ويكون سلوكه فيما يتصل به سلوكاً سلبياً ، ولا سيما بعد أن يكبر ويحس أنه فقد الحماية التي كان يتمتع بها زمن الطفولة من والديه .. !

وإلى هذا السبب يرجع ما نشاهده غالباً من « طفولة » تصرفات المصابين بعقدة النقص ، فهم « يحضون » إلى العهد الذي كانوا فيه تحت حماية الأهل ، يدفعون عنهم الأذى ، ويشكون إليهم ما يلقونه من جرح أو إهانة ، فيجدون الترضية والتدليل ... الترضية والتدليل اللذين لا يجدون إليهم اليوم سبيلاً وقد كبروا وصاروا رجالاً ، وابتأوا يواجهون اللطمات دون حماية ، ودون مواساة ..!

إدمان الخمر والقمار .. مركب نقص !

ويختلف رد الفعل الناشئ عن هذه اللطمات القديمة أو عن « عقدة النقص » ، من النقيض إلى النقيض : فهناك أشخاص يستولى عليهم الشعور بالفشل والعجز ، وتلاشى ثقتهم بأنفسهم تماماً ، فلا يجدون لهم ملاذاً إلا الهرب من الواقع المؤلم .. ولا يتسنى ذلك الهرب إلا عن طريق شاذ ومرضى ، مثل إدمان الخمر !.. ذلك أن الخمر تطلق العنان للمكبوتات تحت تأثير التخدير الوقتي ، فينفسس السكران بعض ما تجمع في « الخراج النفساني » من القبح والصديد الذي ثقل عليه . وكم من شخص يبدو ذليلاً ، حتى إذا شرب وانتشى صار مفتتح النفس للفكاهة ، جريئاً ، بل أنه قد يصل في الجراءة إلى حد السلاطة والعُدوان !..

والميسر أو القمار منفس آخر كبير للمصابين بعقدة النقص : فان هزات القمار العصبية المفاجئة تعوض الشخص عن خموله في الحياة الواقعية وقعوده عن كل نشاط فعال ...

وقد يعجز الشخص عن الإدمان على الخمر أو المخدرات أو الميسر ، مضطراً .. كان تحول ظروف حياته دون ذلك ، أو أن يكون امرأة محببة محاطة بالقيود ، وفي هذه الحالة تكون اعراض عقدة النقص أو « رد الفعل » الناجم عنها هو « القلق الخالي من الغرض » فيتحرك الشخص دائماً ولا يستقر ، ولكن حركاته لا هدف لها ولا نفع فيها ، وإنها هي مجرد مظهر لعدم الاستقرار الداخلي ، أو « الحمى النفسانية » التي تقيم الشخص وتقعده ، كما تقيمه وتقعده الحمى الجسمية سواء بسواء .

ولكن هذا السلوك المتمثل في الخمر أو الميسر أو القلق ، سلوك سلبي في مجموعه ، يدل على معاناة الشعور بالنقص أو الهرب من المعترك .. بيد أن هناك نوعاً آخر من السلوك الناجم عن عقدة النقص ، مضاد للسلوك السالف الذكر تماماً ، فهو لا يتمثل في الهرب أو الإذعان ، بل يتمثل في عكس ذلك وهو الاقتحام والتبجح وفرض الذات . وإلى هذه الفئة ينتسب البلطجية وجميع الشواذ من المجرمين والرقعاء !..

الفرق بين الشعور بالنقص .. ومركب النقص !

والواقع أن كل شخص في الدنيا لابد أن يشعر بالنقص في ناحية من النواحي ، وهذا الشعور ناجم عن تفاوت الناس في الملكات والظروف والحلوظ ..

ولكن يجب التنبيه إلى الفرق بين « الشعور بالنقص » وبين « مركب النقص » . فالشعور مجرد احساس بسيط

فمن القواعد المقررة الآن ، حتى أنها تعد من بديهيات علم النفس الحديث ، أن الإنسان يتكون التكوين الصالح ، أو يفسد الفساد الفادح ، قبل أن يغادر مهد طفولته .. أى فى السنوات القليلة الأولى من عمره !.. فالبداية هى الأساس وعليها المعول فى حياة الشخص النفسية وصحته الوجدانية ..

ففى هذه السنوات الأولى ، سنوات المهد ، يتعلم الطفل درسه النفسانى الأول ، ويعرف هل بيئته بيئة مواتية عطوف تساعده على التفتح ، أو هى بيئة مدللة تقسده بالاقبال الزائد عن الحد اللازم ؟.. وهل من حوله يفهمونه حق الفهم فلا يفسدونه بالتدليل ، ولا يفسدونه كذلك بالصد والاعراض الجاف .. أم هم قوم جهلة لا يدركون ما ينبغى وما لا ينبغى ؟ كل هذه الأمور تستقر فى وجدانه الفاض وتترك آثارها فى عقله واضحة لا تمحى حتى بعد أن تنتهى الطفولة ، بل تلازمه وتؤثر فى عقله ، فى صباه .. وبقائه .. ونضوجه !

كلمة السر ..!

وإذا القينا نظرة على هذه المرحلة ، مرحلة الطفولة — أخطر مراحل العمر نفسانياً — وجدنا أن كلمة السر التى تفتح لها مغاليق تلك المرحلة هى « العجز » .. فالطفل بحكم ودلته وعجزه فى بداية الحياة يعتمد على سواد — أى على والديه عادة — فى الطعام والمأوى والحماية من عواذى المرض والألم ، والانس من الوحشة .. الخ — ومن ثم يكون من الطبيعى أن يشعر بناء على هذا الاحتياج إلى غيره أنه عاجز ، وأنه ما من حاجة من حاجاته يستطيع تلبيتها وسدها

يحاول الإنسان علاج أسبابه ببساطة ، ولكن مركب النقص عاة انتقلت من إحساس بضربة إلى جرح عميق أو خراج ..

ومجال الشعور بالنقص هو الاحساس ، أما مجال مركب النقص فهو السلوك أو عمل الشخص وصرغاته .. فإذا كان الشعور بالنقص صفة إنسانية عامة ، فإن العقدة مرض فردى ، وإن كان هذا المرض شائعاً جداً فى العصر الحديث ...

وعلى عكس مركب النقص ، نجد الشعور بالنقص مزية أو نعمة ، لأنه هو الدافع للفرد على تلافي أخطائه ، وباعثه على طلب الارتقاء والتفوق ... ولا يصبح هذا الشعور نقمة أو بلية إلا حين ينقلب بالشخص من قوة دافعة وباعث على العمل إلى قوة معطلة ومثبطة للهمة ... فهنا يبدأ تكون العقدة الملعونة !

البداية هى الأساس

وقد صار من الأمور المحققة المقطوع بها علمياً فى الأعوام الأخيرة أن عهد الطفولة هو أهم عهود العمر من الوجهة النفسية ، وأن كل ما يجرى فيه من الأحداث ذو أثر جليل غيما يلى ذلك من سنوات العمر . ففى هذه المرحلة الأولى توضع « الخطوط الرئيسية » لشخصية الطفل ، وتبذر البذور لجميع خواص مزاج الطفل ، تلك البذور التى تثبت وتؤتى ثمارها الحلوة أو المرة فى كل الأطوار التالية من عمر الشخص ، حتى نهاية حياته ..

بنفسه ، بل هو محتاج إلى غيره في كل شيء بلا استثناء ..
وإذن فأول ما يستقر في ذهن الطفل هو الشعور بعجزه ،
وقصوره .. وبأنه عالة على غيره ! .. وهذا الشعور نفسه
هو هو البداية الطبيعية للشعور بالنقص ..

وخيّل لنا أن شعور الإنسان بالنقص ليس له نظير لدى
سائر الحيوانات الأخرى : ذلك أن مدة طفولة الإنسان أطول
نسبياً بكثير من مدة طفولة الحيوانات الأخرى . فغيره من
الحيوانات سرعان ما يملك أطفالها زمام انفسهم فيستقلون
بأموالهم ويعتمدون على ذواتهم في تحصيل معاشهم دون حاجة
إلى أم أو أب .. أما الإنسان فيظل يرضع مدة طويلة ، ثم
تتأخر أسنانه نسبياً في النمو . وإذا انقضت مرحلة الرضاعة
والحاجة البدنية إلى الأهل في الطعام ، بدأت مرحلة التربية
والتعلم ، وهي مرحلة تطول سنوات كثيرة قد تبلغ ربع قرن
من الزمان ، يظل فيها الفتى أو الفتاة عالة على أهله ، لا يدبر
معاشه ولا يستقل بأمواله ولا يحى نفسه ومصالحه
الخاصة ، إلى أن يتم الدراسة ويبدأ في استقبال أعباء الحياة
العملية ..

وبعبارة أخرى أن من الناس في العصر الحديث نسبة كبيرة
لا تعتمد على نفسها قبل أن تبلغ مرحلة الرجولة أو الأنوثة
الناضجة . ومعنى هذا طبعاً أن الشعور بالنقص ، أى العجز
أو القصور عن كفاية المرء لنفسه والقيام بكل لوازمها ،
شعور يلازم المرء إلى سن النضج .. ولا سيما من ناحية
المطالب المادية والضرورات والتكاليف المالية ، والمركز

الاجتماعى . وهذا الشعور بالنقص أو القصور ينغص
النشئ أو الشاب ويلقى ظلالاً قاتمة لا سبيل إلى تجاهله على
جميع أفكاره وتصرفاته ...

ولا شك أن طول العهد بالشعور بالنقص أو القصور إلى
أن يبلغ الشخص سن الخامسة والعشرين تقريباً يجعله
لا يستطيع طرح هذا الشعور من نفسه حتى بعد زوال
مقتضياته ، أى حتى بعد استقلاله بأمه دون ولى أو وصى ..
وإلى هذا السبب يرجع بعض الفلاسفة والكتاب الاجتماعيين
طفولة الجعالة الحديثة وسرعة انسياقها للطفلة وجميع من
يحاولون سوقهم قطعاناً تحت راية زعامتهم بكلمات مزوقة
وعبارات رنانة ! .. ذلك أن الاستقلال والاعتماد على النفس
لم يتأصل فيهم ، فهم يحنون إلى من يقودهم كما تعودوا ،
فيلقون إليه زمامهم في الأمور العامة ، رغم بلوغهم مرتبة عالية
من العلم والثقافة ! ..

ومصادق هذا ما يشاهد في هذا القرن الأخير من نجاح رقم
قياسى من الطفلة والدكاتوريين في الاستبداد بأمر أم راقية
وشعوب مثقفة متعلمة .. فالدكاتور يلقي التأييد من
الشباب ، على الخصوص ، لانتكاسهم إلى عهد الطفولة ..
ولكنه انتكاس يضع مسؤوليات الرعاية في يد «الأب العمومى»
بدلاً من يد «الأب الخصوصى» الذى ظل مضطرباً برعاية كل
منهم في مرحلة الشباب .

ويعززون أيضاً إلى طول عهد القصور وعدم الاعتماد على
القيام بالمسؤوليات ما فشا من الطلاق الذى لا يمر له إلا

النقص الجسماني !

ينبغي الا يغرب عن البال أن حالة الطفولة وما يلزمها من شعور الطفل بالاحتياج إلى سواء كي يعيش ، ليست هي السبب الوحيد لنشوء الشعور بالنقص أو عقدة النقص .. فهذه حالة عامة يشترك فيها جميع الأطفال بلا استثناء ، ولا يمكن القول أن جميع الأطفال يصابون بمركب النقص ! .. وإذن هنالك حتماً - عدا حالة الطفولة العامة - أحوال خاصة غير مشتركة بين جميع الأطفال ، ونعني بها حالات الشعور بالنقص لأسباب خاصة بالشخص نفسه وبأحوال طفولته هو بالذات ، لا بحالة الطفولة بوجه عام .

وأول هذه الحالات الخاصة - وعددها ثلاثة على سبيل الإجمال - حالة الشعور بالنقص العضوي ، ونعني بها وجود عيب جسماني أو حيوي لدى الطفل يجعله مخالفاً في الشكل أو في السلوك الجسماني للمألوف في أطفال بيئته . فالطفل الأبيض في بيئة من السمرة ، والطفل الأسمر الداكن في بيئة من الشقر ، يدخلان تحت هذا النوع ... ويدخل فيه من باب أولى كل طفل ذو عاهة ، وكل طفل مصاب بانعدام ملكة من ملكات الجسم الأساسية أو حاسة من حواسه الرئيسية ..

وقد تفرغ العلامة « بيران فولف » لدراسة هذه الناحية ، فلاحظ أن أي اختلاف عن المألوف قد يسبب « الشعور » بالنقص ويكون لدى الشخص « عقدة » النقص ، إذا كان هذا الاختلاف في الشكل محل اضطهاد خاص أثناء مرحلة

الاضطراب العصبي دون سبب ظاهر يدعو إلى فسخ رباط الزواج .. وما فشا كذلك من حب الأخبار المثيرة في الصحافة الرخيصة ، والإعجاب الخرافي بابطال تافهين مثل نجوم الشاشة البيضاء والمتفوقين في الألعاب المختلفة ، فإن هذا يدل على تأصل روح « الخضوع » في الشبان لطول عهدهم به في زمن الطلب والتعلم - وعلى عدم القدرة على « تكيف » النفس حسب المواقف ومعالجة المشاكل التافهة ، مما يؤدي إلى المصادمات التي تسبب الطلاق بغير موجب وجيه ، والتمرد على الأعمال والرؤساء لاتفه المناسبات ... فذلك كله من أعراض « طفولة العقل » الناجمة عن تأصل الشعور بالنقص والعجز ! ..

مركب النقص من أسباب الحروب !

بل أن « طفولة العقل » هذه هي داء البشرية الأكبر اليوم ، فما كانت الحروب لتحدث ، وهي المجازر البشرية البشعة التي لا نظير لها في وحشيتها ، لولا « طفولة عقل » الفريقتين المتحاربتين : فالألت الحرب الحديثة تدهش الإنسان الساذج العقل والنفس ، بحيث تفتنه طرافة المدفع أو القنبلة المدمرة وتلهيه عن رؤية الملايين الذين يذهبون ضحيتها ، وقد يكون هو من بينهم شخصياً ! .. أما إذا تضج العقل ونضجت نفسية البشر ، وذهب مركب النقص منهم ، فانهم لا ينساقون وراء المضللين من القادة ، ولا يغفلون بشاعة الدمار الحديث مفتونين بالفرحة الصبائية « باللعبة الجديدة » التي يقدمها لهم أولئك القادة ، تارة باسم قاذفة القنابل ، وطورا باسم الفواصة ، وحيناً باسم القنبلة الذرية ! ..

الطفولة ... حتى ولو كان هذا الاختلاف مجرد إفراط في الطول ، أو إفراط في القصر ، أو ضخامة في الأنف ، أو غزارة في الشعر ، أو بروز في الأسنان ، أو حول العينين .. الخ ... بل إن الجمال أو الوسامة الشديدة قد تكون عاملا من عوامل تكوين عقدة النقص ، إذا كانت علة لاضطهاد الطفل أو مضايقته وملاحقته بالمداعبات ..

فالملاحظ دائما أن غريقتين من المخلوقات لا يعرفان الرحمة : الا وهما الحيوانات والأطفال ! - تلك حقيقة قررها الشاعر الفرنسي « لافونتين » الذي امتاز بدراسته لنفسيات المخلوقات الحية من الحيوان والإنسان .. وقد أثبتتها الملاحظة العلمية ايما إثبات .. فمتى وجد الأطفال في زميل لهم نقطة ضعف استغلوها وانهلوا عليه بلا رحمة منتهزين عجزه عن المقاومة أو الانتقام . لذلك نجد ضعاف الأطفال موضع عدوان زملائهم لغير سبب إلا حب العدوان . ولما كان الضعيف لا يملك إلا السكوت ، فانه « يكبت » غيظه وعواطفه ، وينطوى على كبريائه الجريحة ... وهذا الكبت بالذات هو سر تكون العقدة النفسية لديه من جهة هذا الموضوع المؤلم ...

وإذن فاول ما يجب العناية به أن يتاح للأطفال التنفيس عن آلامهم التي يسببها لهم زملاؤهم . ويكون ذلك التنفيس عند الأقوياء برد العدوان والعراك .. أما عند الضعفاء فبالعمل على « رد اعتبار » الضعيف أمام نفسه ، بأن يشعر أنه موضع فهم وعطف وتقدير من شخص أكبر منه سنا أو

مقايها ، مثل زميل كبير أو أستاذ أو قريب من أقربائه .. فينسى بهذا الاحترام والتقدير جرح كبريائه ، ويرى فيه « تعويضا » عما نزل به من زملائه « الصغار » .

الطفل الدلل ..

وإذا تركنا النقص العضوى أو الضعف الجسدى جانباً ، وجدنا أن النموذج الثانى للشعور بالنقص هو « الطفل الدلل » ...! وقد يبدو هذا الكلام غريبا ، ولكنها حقيقة اليمة من حقائق المجتمع المصرى ، وما أكثر الحقائق الموجعة في المجتمع الحديث !.. ذلك ان أول ما تتطلبه حياة القرن العشرين هو الشجاعة ومواجهة التبعات في ثقة وثبات .. فلا محل في الحياة العصرية الا لمن يعرفون الاعتماد على النفس .. و « الدلل » لا يعوزه أو ينقصه شيء كما ينقصه الاعتماد على النفس والشجاعة في مواجهة المواقف وتحمل التبعات في ثقة وثبات .

فمن هو الشخص « الدلل » ؟ ..

إنه شخص تعود منذ نعومة اظفاره أن يجد كل حوائجه مقضية مهما كانت سخيفة واستبدادية ، وأن يكون الجميع من حوله تحت خدمته ورهن إشارته ، يتحكم فيهم بغير رادع ولا وازع ! فلا شيء ينقصه ، ولا شيء يضايقه ، ولا يكلفه أحد ما لا يرضى ... فهو دكتاتور في أسرته وبين أهله .. ولا خبرة له بكل ما يتصل بمعاني « المشاكل » و « الصاعب » و « المسؤوليات » ... فكيف يراد منه إذن أن يواجه هذه

الاشياء الغريبة عليه إذا استوى عوده وتمين عليه أن يخوض
غمرات الحياة مستقلا بنفسه !؟

الصدمة الأولى

و اول صدمة يتلقاها الشخص المدلل في الغالب هي اكثر
الحقائق الواقعية بدهاة لو أنه كان يعقل ، وتلك الحقيقة هي
انه ليس الطفل الوحيد في العالم ، وأنه ليس محتكرا للعطف
والرعاية في أسرته !

وتصدمه هذه الحقيقة للمرة الأولى حين يكتشف أن منافسا
آخر قد احتل حجر أمه !.. أي عندهما يولد له أخ أو أخت
أصغر منه !.. وهذه الصدمة على جانب كبير جدا من
الخطورة من الوجهة النفسية ، فيجب أن يمهّد لوقوعها
تمهيدا طويلا بارعا ، وإلا كان وقع الصدمة شديدا جدا ومزلزلا
لكيانه الوجداني ! فما بالكم بشخص قر في نفسه ورسخ أنه
السلطان الوحيد والملك المفرد لمملكة هي أسرته ، يجد نفسه
في غمضة عين وانتباهتها وقد شاركه في « العرش » شخص
آخر !.. بل يجد هذا الشخص قد احتل دونه مكان الصدارة ،
و « ركنه » هو غصار « على هامش الهامش » من رعاية
الأسرة . فهو « عزيز قسوم ذل » ، و « عزيز القوم إذا ذل قد
يجن » ، وقد تتطوى نفسه على الحقد والإجرام !..

و الواقع أن الطفل في هذه الحالة يفلب عليه أن يكبت غيظه
وكربه الشديد فيقال أنه « وأخذ على خاطره » .. وقد يؤدي
شعوره بالذلة والهوان إلى هبوط في مستوى سلوكه

وتصرفه الاجتماعي والشخصي ، وكان يفود إلى التبول في
ثيابه بعد أن يكون قد أطلع عن هذه العادة من مدة ، أو يقوم
في الليل صارخا من أوهام وتخيلات مرعبة لا أساس لها
إلا استرعاء انتباه والديه لعلها يخلصانه ببعض ما سبحانه
منه من العناية ... الخ .

عجز « المدلل » عن مواجهة الحياة ..

فإذا مرت هذه الصدمة الأولى وجدنا صدمة من نوع آخر
في انتظار « المدلل » عندما يشب عن الطوق ، ويحين له أن
يخوض غمار الحياة كادحا في سبيل العيش ... فويل له إذا
كانت مهنته من تلك المهن الحرة غير الثابتة المرتب المضمونة
الدخل ، فإنه سيجد نفسه كالتائه في الصحراء أو الفارق في
شبر من الماء ... فهو لم يتعود الكفاح والفشل واعراض
الزبائن ... وهو ينتظر من بيئته في رجولته أن تكون نظير
بيئته في طفولته : طريقا مغروشا بالورود والرياحان ، وليس
للناس من حوله شغل إلا طلب رضاه ونفى الاكدار عن محياه !

ولهذا نجد « المدلل » يفضل دائما العمل على مكتب ،
موظفا صغيرا في ديوان !.. وهو لا يخوض معركة الحياة
الحرة ما وجد عنها محيصا . أما إذا أرغم على خوضها فإنه
سرعان ما يفشل ، لا لصعوبة المعترك ، بل لقصور في نفسه
وتزعزع يقينه بكفائته !.. ثم يسلمه الفشل في الغالب إلى
اليأس ، أو « البلطجة » ، فيكون عالة على أمه ، أو أخته ،
أو زوجته ، أو « دخله الموروث » ، أو يتجه إلى معاينة
الخمير والميسر والمخدرات ، ليفرق أحبابه وعنايته عن الحياة

التي احتلت ظنه ، وما ظنه إلا أن تتوجه الدنيا ملكا عليها ، لا شيء سوى « سواد عينيه » !
فكما أن نبات الزينة الذى ينمو فى الظل لا يصلح للحياة فى الشمس والهواء وتحت المطر والزوابع .. كذلك لا يصلح الشاب « الدمية » الذى ربي فى « مقم من الذهب » للحياة فى العراء حيث تشطرب التيارات ، لا يصدها أو يحد من شوكتها القوية شيء ، ولا تحمي منها إلا « المناعة الطبيعية » ، تلك المناعة التى ليس لدى « المدلل » منها أدنى نصيب !

المنبوذ ..!

فيإذا تخطينا النمط الأول وهو « الشعور بالنقص العضوى » ، والنمط الثانى وهو الشعور بالنقص المعنوى ، عند الشخص المدلل .. وجدنا النمط الأخير هو الشعور بالنقص المضاد لشعور الطفل المدلل ، ونعنى به شعور الطفل بأنه منبوذ !

فيإذا ما شعر الطفل انه غير مرغوب فيه ، أو انه مكروه ، كأن يكون وجوده فى أسرة غير طبيعية — إذا كان والداه قد انفصلا مثلا — بحيث بات الطفل عبئا على والده أو والدته ، ولا سيما إذا كان من تكفل به منهما قد كون أسرة أخرى بزواج جديد — أو لغير ذلك من الأسباب التى تزهد الناس فى الأطفال ، وتجعلهم يهملونهم ولا يولونهم العطف والرعاية .. فإن الطفل فى هذه الحالة يشعر ويستقر فى نفسه أن الحياة لا تريده ، وأن المجتمع يضطهده وينبذه . ذلك أن بيئة الطفولة وأهل الطفل هم صورة الحياة والمجتمع كليهما فى نظر الطفل !

وليس الممول فى خلق هذا الشعور عند الطفل على العقوبات البدنية أو القسوة الجسمانية ، مثل الضرب والتعذيب والتجوع . كلا !! بل المقياس هو التمرغات التى تحدث — مهما كانت تافهة فى ظاهرها — أضرارا وجراحا فى « نفسية » الطفل الفضة .. لا فى جسمه !

وخطورة هذا النمط من الشعور بالنقص أن فريسته تشب فى الغالب على كراهة المجتمع البشرى ، فيصير منهم أخطر الخارجين على القانون . ذلك أن الحب هو عصب الاجتماع ، فمن لم يشعر به فى طفولته فقد الإحساس بصلته بالمجتمع ، ومن شعر بعكس الحب فى طفولته شب على الضغن والسخط والحسد لمن يتمتعون بنعمة الحب والمودة الاجتماعية .

ولهذا السبب يقرر علماء النفس والاجتماع أن الأسرة ضرورية لتكوين مجتمع صالح متعاون متماسك ، أما المبادئ التى ترمى إلى إلغاء الأسرة أو إضعاف رابطتها القوية فأنها قميئة أن تقضى على الوحدة الاجتماعية كلها ، فيشرب الناس أشرارا أو على الأقل غير مكرثرين للصالح العام ، وغير شاعرين بالتعاطف والتواد لغيرهم ، فكانهم أشجئات من الأثانيين ، ينظر أحدهم إلى الآخر نظرتة إلى المنافس أو العدو ، لا نظرتة إلى الشريك والصديق ..!

ويجب الا يتبادر إلى الذهن أن الوالدين أو الأهل وحدهم هم الأسباب الوحيدة لهذا الشعور بالنمذ ، كلا ، فقد يكون الأهل على خير ما يرام برا بطلان ، ولكن الطفل نفسه قد يكون محل اضطهاد زملائه ونبذهم ، وربما يتوق ذكته

الشديد عليهم في المدرسة ، فيتجنبونه حسدا له وحقدا عليه .. فيكون « عدم التعاون » هذا سببا لشعور الطفل بالنبذ ، وبذرة لمركب النقص ، لأنه سيحس بالمهانة والوحشة ، وتأتي كبريائه — وما أشد كبرياء الأطفال ! — أن يستجدي العطف والمودة ، فينتطوى على نفسه ويكتم عواطفه . وهذا الكتمان أو الكبت هو التربة الخصبة التي يبض فيها مركب النقص ويفرخ !

ويلحق بهذا النوع من الشعور بالنقص ما يحسه الطفل الفقير المتواضع النشأة ، لا في طفولته الأولى ، فقد يكون محل عطف من أهل متورين ، ولكن الأبهة في الأوساط التي يعمل فيها ، وينظر دائما إلى من هم أغنى منه وارتقى حسبها وأغنى أهلا نظرة تنطوى على المهانة الخفية ، فيسيطر هذا الشعور بالنقص على جميع تصرفاته ، فلما أن يكون مثالا للخضوع لهؤلاء ، فيضحي « منقادا » ، وإما أن يعوض النقص بالتباعد والشموخ ، فتفسد علاقته بالناس لغير سبب ظاهر وإن كان السبب مفهوما في ضوء التحليل النفسي لنشأته الأولى .

الصنم الذهبي !

ومهما يكن من شيء ، فالجانب الذي تتكون منه عقدة النقص يتوقف على كل حال على شكل « صنم الأحلام » لكل شخص حلم ذهبي أو مثل أعلى يقده ، إما في نفسه بالطموح إليه ، وإما في غيره باحترامه ... وإلى هذا الصنم

— صنم الأحلام الذهبي — ترد جميع تقديرات الشخص ، ونظرته إلى الحياة ومقاييسه فيها ..

فإذا كان صنم الأحلام هو الفنى الواسع والثراء العريض ، شعر الشخص بالنقص في حضرة آلهة المال . أو كل من هم أغنى منه بمقدار ملحوظ .. وربما شعر بالعكس ، أى بالتفوق والاستعلاء إذا كان من حوله أقل منه ثراء وغنى ، وكذلك من « صنمه الذهبي » الثقافة والعلم قد يشعر بالنقص بين يدي ذوى الشهرة والمكانة في العلوم والآداب ..

لكن العن هؤلاء جميعا من صنمه الذهبي ما يسمى بالنصب أو الجاه أو المكانة الاجتماعية .. فانه سيطر طمعه لنيران الحسد والنقص أمام ذوى المناصب أو الوجاهة والألقاب .. وسيحسب المسكين كلما نال رتبة أو درجة من درجات المناصب أنه « كبر » ، ففتغير نظره لنفسه ، ويطالب الناس بتغيير نظرتهم إليه ..!

شعور شائع ..

ولعل من أشيع أسباب شعور النقص ما ينجم عن شدة الحساسية « الدينية » .. فالشخص الذى يؤمن بالدين إيمانا قويا لا بد أن يشعر ، إذا زل وارتكب أية معصية ذات بال . أنه قد هوى من القمة إلى الدرك الأسفل من المهانة ، ويرى نفسه في عيني دينه وربه حقيرا مدنسا مهينا ، فيشعر أنه منبوذ ، وأنه « دون » مستوى المؤمنين . وذلك هو الشعور بالنقص في أوضح صورته .

ويقلب على إنسان هذا حاله أن يكون شديد الحياء ، فلا ينفى بسبب خزيه ، ويطوى النفس على مهانته وتائه ، ولكن هذا التائب يقض مضجعه ولا يترك له سبيلا للراحة ليلا أو نهارا .. وإلى هذا النوع من التائب يرجع أشيع عقد النقص في الأوساط المتدينة .

وليس معنى ذلك طبعا أن تخفف شدة الشعور الديني حتى لا يتائم الخاطئة ، بل معناه أن ينشأ الناس على احترام أوامر الدين ونواهيهِ ، وأن يذكر الخاطئة في الوقت نفسه أن التوبة تفصل الدنس .. وأن الله غفور رحيم لمن تاب توبة صادقة ..

وكل الأنماط السابقة — وهى النقص العضوى ، وشعور التدلل ، وشعور النبذ والاعراض — يمكن علاجها بسهولة ، ما لم تتطور وتعتقد وتحدث لها مضاعفات هستيرية ..!

اعراض النقص

لمركب النقص — كما لاى مرض آخر — أعراض تنم عنه ويعرف بها .. وقد جرى العرف على تقسيم النقص إلى قسمين « نقص بسيط » و « نقص خبيث » . فالنقص البسيط ما اقتصر على أمور سطحية في الشعور ، ترجع إلى سوء المعاملة أو سوء السياسة في عهد الطفولة . والنقص الخبيث راجع في الغالب إلى تجربة عاطفية عنيفة كان لها أثر عميق في مجرى الشعور ..!

ونبدأ بالنقص البسيط أو الخفيف ، فنجد أعراضه مجملة في :

- ١ — القلق أو النشاط الذى لا هدف له .
- ٢ — الخجل من المجتمعات وتحاشي الاجتماع بالناس .
- ٣ — فرط الحساسية وبخس تقدير الشخص لقيمة نفسه .
- ٤ — السطحية وفرط الرضى عن النفس .
- ٥ — فقرات متناقضة من الصمت والثروة .
- ٦ — التهمك الناجم عن حب للنقد الهدام ..

القلق الخالى من الفرض ..؟

والمعنى الذى يستفاد من « القلق الذى لا هدف له » أن الشخص يشعر في قرارة نفسه أنه كان ينبغي أن يعمل شيئا لم يعمله .. ولولا هذا الشعور لما صدرت عنه هذه الحركات التى لا لزوم لها ، ولإستقر في مكانه وأطمأن ! .. ومن هذه الحركات الخالية من الفرض ، الدالة على القلق وتوتر الأعصاب ، سوء النوم وكثرة الأرق لغير داع مفهوم من الهوم أو المرض الجسماني .. فلو كان الشخص مستريح النفس مطمئن السريرة لنام .. بيد أن الشعور المدفون الكامن في أعماق ضميره بأن عليه شيئا يجب أن يقوم به ولكنه تقاعد عنه ، هو الذى لا يترك له راحة في ليل أو نهار .

وقد يكون هذا الشعور بالتقصير أو التقاعد عن عمل واجب الاداء راجعا إلى تجربة قديمة جدا ، في زمن الطفولة مثلا . ربما تكون قد نسيت تمام النسيان ! .. ولكنها مثل الجرح العميق قد ينمى الشخص ملابساته كل النسيان ، ولكن هذا لا يمنع من بقاء أثره ماثلا في الجسم مؤثرا في قيامه بوظيفته .

الخجل الاجتماعي !!

أما الخجل الاجتماعي والتباعد عن الناس فعرض من أوضح أعراض الشعور بالنقص ، ومرده في الغالب إلى شعور بالنبذ والكراهية أثناء الصبى أو الطفولة .. كان يلقي الطفل أو القلام نفسه برذولا مصدودا عنه من أخوانه أو أهله . فيقضى ذلك على ثقته بنفسه ، وكلما ألقى نفسه بعد أن يكبر أمام غرباء طفت هذه التجربة الاليمة من العقل الباطن نحالت دون اندماج الشخص أو ارتياحه إلى هؤلاء الغرباء ..

فرط الحساسية والتضائل

ويلحق بالخجل الاجتماعي شرط الحساسية والتضائل — أى بحس الشخص لقيمة نفسه — ويرجع ذلك في الغالب إلى التائم ، أى الإحساس الشديد بارتكاب الإثم فيها مضى ، أو معاناة تحقير شديد في موقف من المواقف ، بحيث يرسخ في نفس الشخص أنه زهيد القيمة حين على الناس ، ويتطور هذا الشعور مع الزمن حتى يعتقد هو أيضا في هوان نفسه ، وأن الناس محقون في الاستهانة به .. !

ويغلب على الذكور المصابين بهذه الآفة أن يهتموا بكل جانب من جوانب مظهرهم أمام الناس ، غلون ملابسهم ، ونوع تلك الملابس ، وشكل الحذاء ، ونظافته ، واللوان الطلعام وما إلى ذلك .. كلها أمور يهتمون جدا بأن تكون مما يرضى عنه الناس ، فرأى الناس عندهم شيء مقدس ، له المقام الأول من الاعتبار !

كما يغلب على الإناث المصابات بهذه الآفة أن يهتمن اهتماما مفرطا بجواربهن ولونها ونوعها وسعرها ، وشكل الشعر وطريقة تصفيفه ، لأنهن يخشين أى انتقاد لزيئتهن ووجاهتهن ، كما يملن إلى الفص من قدر جنسهن والإنحاء عليه باللوم ، على سبيل التعويض عن الشعور بالنقص بالنسبة للجنس الآخر ، فكان المصابة بهذا النقص تتبرأ من جنسها وتقاتمه بهذا التجنى !!

السطحية ..

ومن أعراض الشعور بالنقص أيضا ما يسمى بسطحية الوجدان ، وعلامتها أن يكون الشخص غير مكثرت لشيء قانعا بالسكوت كأنه الإله بوذا ، مكتفيا بالتأمل في نفسه في رضى عنها !! لا يهيمه إلا مسراته ومطالبه الخاصة .. ولا يعنيه مصير أحد أو مصير شيء في الدنيا غير رغايته الشخصية !!

النوبات المتناقضة : من المرح والانقباض !

وقد يصاب الشخص تحت تأثير شعور النقص بنوبات متناقضة ينتقل فيها من الصمت والانقباض إلى الثرثرة والمرح والحبور ! فذلك دليل لا شك فيه على عدم الاتزان الوجدانى ، ووجود « فقاعات » تحت سطح الوجدان تسبب القلق وعدم الاستقرار على حال .. وغالبا ما ينجم ذلك عن تجربة عنيفة ، أى صدمة وجدانية كتبت كبتا شديدا ، فصار حائلا دون الاستقرار الوجدانى بها تسببه للشخص من تنغيصات ونزعات ، كأنها داء النقرس الذى يماود الشخص بغير سابق إنذار كما تركه بغير سابق إنذار !!

حب الهدم !

وغیر نادر أن یصاب الشخص الشاعر بنقصه بدء التحقیر ، فیمیل إلى تحقیر كل جلیل وتشویه كل جمیل ، وانتقاد كل حركة أو فن انتقادا لا غاية له سوى المسخ والهدم . ومثل ذلك الشخص لا یؤمن بشيء ، ولا حرمة عنده لبدا أو عقيدة أو مزية خلقية ..!

رد الفعل ..

ویضاف إلى هذه الاعراض السلبية اعراض إيجابية ، هی بمثابة رد فعل للشعور بالنقص ، أى ما یسمى « التعویض » عن النقص !

ولكن هذا الضرب من التعویض لیس الغرض منه النفع العام ، بل حماية الشخص لنفسه من جرائر الشعور بالنقص الذى یعانيه ... وينصب غالبا على المظهر دن الخبر ، فیکون هم الشخص فى هذه الحالة أن « یتظاهر » بعكس ما یعانيه من الشعور بالنقص ، فالمسألة ادعاء مواهب ومزايا ، لا حصول حقیقی على تلك المواهب والمزايا ...!

من قبیل ذلك أن یعمد الشخص القصیر القامة إلى لبس حذاء له كعب عال وطربوش طویل ، ثم یط قامته ، ویکثر من الطویح والتکثیر ، و « الشخبط والنظر » کى یوقع فى الاذهان أنه شخص عظیم مهیب ! .. كما قد یعمد الشخص القلیل الحظ من التعلیم ، أو المتواضع الأصل والبيئة ، إلى اصطناع لکنة أجنبية فى کلامه ، وحشر الفاظ منیة وعلمیة

— أجنبية غالبا — فى کلامه بغير مناسبة ، مع التظاهر بالوقار والثراء وسائر مظاهر المتقلبین فى النعمة !

أما الشخص الذى یرجع شعوره بالنقص إلى النبذ وتباعد زملائه فى طفولته عنه ، فیمیل إلى التائق فى ملبسه تأتقا خارجا على المألوف لیکتسب صفة الوجاهة ..!

ومن مظاهر التعویض أيضا أن تمیل المرأة لتقلید الرجال ، ویمیل الرجل لتقلید النساء ، فى الزينة والحديث والإشارة !

وقد یمیل من یشعر بزهد الناس میه إلى العزلة مع الاستعلاء ، وادعاء التفرّد والتفوق على سائر الناس بمزايا لا یعلم حقیقتها إلا الله . ویمیل مثل ذلك الشخص إلى خرق العرف فى لبسه وزینته ، لانه « نمط وحده » و « فريد عصره » فلا یصح أن یقلد أحدا ، بل یعتبر نفسه المشرع الوحید لذاته الفريدة !

وقد یشتط الشخص المزهود فیہ فى التعویض فیصبح من الاشیاء الثریسین والطفاة المتبردين على كل قانون أخلاقى أو دینى أو وضعى ، الذین یمیلون إلى القسوة والعنف فى كل شيء ..!

التعویض الصحیح

كل هذه الضروب من التعویض لیست فى محلها ، فهى تعویضات زائفة تعتبر من اعراض حدوث « مضاعفات » فى الداء الاصلی ! .. وإنما التعویض الصحیح أن یحاول الشخص الشاعر بالنقص الحصول على مزايا حقیقیة ،

لا ادعاء تلك المزايا ، بحيث يشعر الناس أنه شخص فاضل حقاً وصديقاً وأنه لا غنى لهم عنه ، ولا مفر لهم من تقديره واحترامه وخطب وده ، وبذلك يزول سبب الشعور الأصلي بالنقص تمام الزوال ..

الكبت هو السبب !

ولكى نفهم « عقدة » أو مركب النقص على حقيقته ينبغي أن نعرف كيف يتكون .. كيف يتحول من « شعور بالنقص » — أى من شعور قد يكون سطحياً عابراً — إلى « عقدة نقص » — أى إلى داء مقيم مستقر يعوق قيام النفس بوظيفتها على الوجه الأكمل . والعامل الأكبر في تحول الشعور بالنقص إلى عقدة مستعصية هو « الكبت » . فكبت الشعور بالنقص وتكرر ذلك الشعور مع تكرر الكبت هو سبب تحول ذلك الشعور إلى عقدة ، كما تلتئم الجراح على غساد فيتحول إلى خراج خبيث ...

فلو عمد المرء إلى « التنفيس » عن كل شعور بالنقص ، وكل جرح يصيب الكرامة والكبرياء ، دون خزي من ذلك التنفيس أو تخرج ، وذلك بالافضاء بما وقع به حاجة للشخص يطمئن إليه ، لتلاشى أثر الشعور بالنقص في وقته ، قبل أن يتحول بالتكرار وبعامل الوقت إلى عقدة مستعصية الحل .. ويأتى ضرر العقدة من اتصال الصراع الوجدانى ، فالشعور بالنقص يحاول دائماً أن يخرج ، أى أن يحدث له « تنفيس » لأنه مكتوم مكبوت ، والوعى يضغط عليه دائماً حتى يظل مكبوتاً ولا يطفو إلى السطح .. وهذا الصراع

أو الأشكال الدائم هو سبب القلق وعدم الاستقرار وعدم الاتزان الذى يشاهد دائماً على المصابين بعقدة النقص ، بحيث تتلون شخصيتهم في جميع مظاهرها بهذه العقدة الملعونة ..

التوجس ..!

وقد تبدو العقدة في شكل توجس أى خوف دائم من حصول ما يمس موضوع العقدة ، أى سبب الشعور الدائم بالنقص ... وقد يشتد التوجس فيصير نورستانيا مصحوبة بالأرق ... وربما تطورت النورستانيا إلى انهيار عصبى تام يودى بمستقبل الشخص ، وربما أودى بحياته ، لما يصحب ذلك من فقد الشهية والقيء والأرق المتصل .

وقد يؤخذ الشخص إلى « زار » أو « خفل تحضير ارواح » فتهدا أعضائه مؤقتاً بعمل الموسيقى ، أو يعالجه طبيب بالكهرباء والحقن وما إلى ذلك فيتحسن قليلاً ، ولكنه يعود غالباً إلى حالته الأولى أو أشد ... ذلك أن علاج عقدة النقص لا يكون بعلاج أعراضها ، فالأعراض نتيجة ، والعلاج يجب أن يكون علاج المelle أو السبب . وبغير استخراج السبب المدفون في أعماق السرية ، لا يفتح الخراج ، وبغير تنظيف الخراج لا يتم الشفاء ..!

عندما يخلق المرء لنفسه عالماً وهمياً !

وقد لا يصاب صاحب عقدة النقص بالنورستانيا أو التوجس أى الخوف الدائم من إثارة اشجان نفسه .. ولكنه

مستقرة لا يتغير فيها الأب كلما ولدت الأم طفلا جديدا ...
أى لا قيام للأسرة إلا بالزواج كما نعهده في مجتمعنا ..

وإننا لنجد الحيوانات التى تحتاج صفارها إلى رعاية خاصة طويلة . تقارب الرعاية الواجبة المفضل البشرى ، يقوم فيها نظام الأسرة مماثل للأسرة البشرية من وجوه كثيرة جدا .. فليس الزواج قيذا اجتماعيا تعسفيا ، وإنما هو ضرورة بيولوجية ونفسانية لا محيص عنها .

أوهام العظمة !

وقد يعمد صاحب عقدة النقص إلى الهرب من الواقع ، لا بمعاقرة الخمر والميسر ، والمخدرات ، بل باصطناع جو من العقلية يحيط به نفسه ، وبها حبذا لو انخدع فيه نفر من الناس وطلوعوه في ذلك ، فإنه يعوض ما يشعر به من النقص بذلك الوهم الذى لا يحتاج لتحقيقه إلى خمر أو أفنيون ... ومن هذا القبيل أوهام الإبطرة القدباء أمثال كاليبولا ونيرون اللذين ادعيا الألوهية ... وما العهد بفلوم الثانى وهتلر ببعيد ! .. ولو أننا دخلنا أى بيمارستان (مستشفى للأمراض العقلية) لوجدنا ضحايا هذه الأوهام بالعشرات ، بل بالمئات ..

قصير .. وبيتهوفن .. وروزفلت

ومن حكمة العناية الإلهية أن جعلت لكل شيء إلى جانب ضرره نفعاً . فإذا كانت عقدة النقص - وهى مشاعنات الشعور بالنقص - من عاهات النفس وأدوائها ! المظلة

يعمد إلى الهرب من الواقع المؤلم الذى يذكره دائما بنقصه ، فيرفض ذلك الواقع ، ويرفض الحياة الواقعية ، وينصرف إلى إدمان الخمر ، أو الميسر ، أو المخدرات .. لأنه تحت تأثير تلك السموم يستطيع تخيل حياة توافقه ولا يكون مكانه فيها مما ينقصه .. فهو يخلق عالماً جديداً يعيش فيه نصف مجنون ، ولكنه معذور في ذلك ، لأنه يستحيل عليه احتمال حياة الواقع التى يحياها المعتلاء ، نظراً لأن نصيبه في تلك الحياة قدرى مؤلم .

الفشل في الحب

وقد كثر في الزمن الأخير إعراض الناس عن الزواج بحجة أن الزواج والأسرة من أسباب تعاسة الحياة ، وأن النسل شيء سخيف ! .. لكن سبب هذا القول إنما يرجع في الغالب إلى فشل الشخص في الحب أى في الاتصال الجنسي اتصالاً طبيعياً ناجحاً .. فيدارى الشخص هذا الفشل الذريع بـ « الآراء التقدمية » ، متناسياً أن تطبيق هذه الآراء معناه انتراض الجنس البشرى في مدى جيل واحد ! ..

فالواقع أن الحب والزواج ليسا إصلاحاً اجتماعياً فحسب ، بل هما ضرورة بيولوجية ، بصرف النظر عن مقتضيات العرف والدين . فلا بد من النسل لاستمرار الحياة . إذن لابد من الحب . ولابد من الأسرة وتعاون الأب والأم على تربية الطفل تربية نفسية صحيحة ، لا مجرد إطعام وكسوة ... فالحب العائلى والرعاية الوالدية هما البذرة الأولى لكل عاطفة سامية في الطفل . ولا يمكن قيام ذلك كله بدون أسرة

لقواها ، فان الشعور البسيط بالنقص - وهو شائع جدا لا يكاد يخلو منه احد - كان سببا في تنافس الناس ومحاولتهم التفوق على أقرانهم والتغلب على نقائصهم ..

وأعظم من هذا وأجل خطرا ، أن الشعور بالنقص كان السبب الكامن وراء عظمة كثيرين من عباقرة الزمان ونوابغ بنى الإنسان : فهذا يوليوس قيصر كان مصابا بالصرع منذ صباه ، حتى خشى أن يعوقه ذلك عن احتراف الجندية والانتظام في سلك الجيش ، فاذا ذلك يدفعه إلى التفوق والتغلب على نقصه ذلك ، حتى صار غارس العصر وعامل الدهر ، وأنبغ قواد روما القديمة غير منازع !

وهذا بيتهوفن أعظم عباقرة الموسيقى كان يشكو من ضعف خاص في سمعه ، فاذا به يعوض ذلك النقص بأن يكون أعظم من شنف الآذان ، بحيث كان يميز بين ٤٠٠٠ طبقة مختلفة من طبقات الأصوات !

وهذا الرئيس روزفلت الذى قاد أمته في أخرج أوقات تاريخها ، بل قاد العالم الديمقراطي كله في أخرج أوقات تاريخه ، وكان أول رئيس تجدد انتخابه مرارا وتكرارا رغم معاداة الرأسماليين واليهود والمحافظين والعمال لسياسته .. هذا الرجل الجبار كان مصابا منذ سن باكرا جدا من شبابه بشلل الأطفال ، فظل يقاوم هذا النقص مقاومة جبارة حتى وصل إلى قمة النجاح والنشاط : محاميا ، وحاكما لنيويورك ، وعضوا في الشيوخ ، وخطيبا ، ورئيسا للجمهورية ، وزعيما للديمقراطية في العالم أجمع ، وختم حياته بهزيمة قوى الدكتاتورية العاتية ..

فليس الشعور بالنقص في ذاته علة وداء خطيرا ، بل العلة في تزعرع الثقة بالنفس الذى ينجم عن ذلك الشعور . أما إذا قويت الثقة بالنفس وشحذت الهمة للتغلب على النقص ، فتلك هى النعمة التى تكمن في باطن الأنقرة ، التى تدنين لها الإنسانية بأكبر عدد من عظمائها وقادتها النابيين ..

من هنا نبدأ .

فيجب إذن أن نعرف هذه الحقيقة جيدا ، وأن نعمل على مراعاتها كل المراعاة ، فلا نتالم وتهن عزائنا لشعورنا بالنقص ، بل نعهد إلى التنفيس عن ذلك الشعور ، بتهوينه ومحاولة التغلب عليه وتعويضه بتنمية مواهبنا الإيجابية الأخرى بحيث تغطي على ذلك النقص وتطمسه .

أما إذا كان النقص مما لا يعالج ، كان يكون عاهة ظاهرة ، فيجب أن نركز هنا في مواجهة ذلك الواقع بشجاعة ، وعدم الخزي منه ، لأنه لا يعيننا في الواقع أن نصاب بعاهة ، وإنما يعيننا أن نستسلم لها بحيث يستفحل أثرها ويفسد علينا كل حياتنا .. فالشجاعة وعدم الاستخذاء والتضائل بسبب العاهة هو مفتاح التغلب عليها وعلى عقدة النقص التى قد تنجم عنها .. ولنعلم أن في كل إنسان نقصا ، وأن الإنسان خلق ضعيفا ، وأن الرابطة التى تربط الناس بعضهم ببعض هى الضعف المشترك ، والحاجة إلى التواصى والتعاطف ، فليسيت الحياة كلها مضمار سباق ، بل هى قبل كل شىء رابطة اللفة ومودة وسلام ..



كيف تقهر "مرض"

انجمل!

للعالم القماني من هـ. قيار

Looloo

www.lolooloo.com

وجدانه ، ثم اختبر ذلك التأثير في أعماقه حتى غدا عقدة من عقد النقص تضي على سلوكه كله لونها الخاص .

ولا مندوحة لمن يريد الخلاص من تلك العقدة ان يعرف اسبابها الاولى ، عن طريق تحليل نفسيته والبحث في ماضيه . فقد انقضى ذلك الزمن الذي كان يقال فيه للمريض بمرض نفساني « تزرع بقوة الإرادة تتغلب على خجلك الشديد » .. ففوة الإرادة قد تعالج العرض الظاهرة ، ولكنها قد تضاعف العلة الكامنة .

وهدف هذا الكتاب ان يبين للناس طريق التخلص من هذا الخجل الزائد ، وان يعينهم بتحليل والشرح المبسط على استعادة الصحة النفسية .. ويحطم الخوائل التي تحرمهم من التمتع بهباهج الحياة الاجتماعية ..

الناس فريقان

الناس فريقان : فريق منهم يجد غاية السعادة في صحة الجماعة ، والاندماج في الجمهور ، فتجد أفرادهم يشنون ظاهرا وباطنا للقاء القرباء ، والتعرف إلى أصدقاء جدد . وهؤلاء هم الاتيساطيون أو « المتفتحون للحياة » ... وتل أن يصاب احد من اهل هذا الفريق بالخجل الشديد ذى المضاعفات ...

أما الفريق الثاني فيكره صحة الجماعة ، ويضيق بالجمهور ، ولا يهتم في الحياة اهتماما بالجماعة ، وأخذ أو

هذا الكتاب

الخجل صفة من أشيع الصفات النفسية ، بحيث لا يكاد يخلو منها فرد من الأفراد . بيد أنها ككل شيء في الحياة يمكن أن تتضخم فتغدوا (ورما) خبيثا أو « عاهة نفسية » مرذولة وضارة بصاحبها أعظم الضرر ..!

فالشخص الشديد الخجل شخص مروع ، مزعج ، مضطرب الحياة ؛ لأنه شخص لا ثقة له بنفسه ، فلا سبيل له إلى الطمأنينة على حقه ، أو الاستمتاع بأطياب العيش السانحة له ، لأن توتر أعصابه المستمر يحول دون ذلك ..

وقد يحب الخجول الناس ، ويميل إلى معاشرتهم ، والانس بمجالستهم ، بيد أنه يشعر أن ثمة حاجزا يحول دون وصوله إلى تلك الأمنية !

وليس ذلك الحاجز هو لب المشكلة ، وإنما لب المشكلة هو جهل الشخص الخجول بأن هذا الحاجز الذي يفصل بينه وبين ميله إلى مخالطة الناس إنما هو من صنع نفسه ، ولا وجود له في الواقع إلا في وجدانه الخاص .

ويغلب أن يكون ذلك الخجل المرضى ناجما عن صدمة أصابته في طفولته ، أو في صباه الباكر ، فآثرت في

أمرين ، ينصرف إليهما بجماع وجدانه . ولا يمنح صداقته والفته إلا لعدد من الناس محدود جدا ، أما الباقون فلا يفتح لهم نفسه ، ولا يميل إلى المصاهرة القائمة على الجمالة السطحية والصحة السهلة . وهؤلاء هم « الانطوائيون » ، ويقلب عليهم أن يكونوا من أهل الخجل والمصابين بمضاعفاته .. !

والواقع أن لكل إنسان من الناس « وسطا وجدانيا » لا يستريح إلا إذا وجد وعاش فيه ، ولا يمكنه أن يشعر بالسعادة إلا في ذلك الوسط . فليس معنى التقلب على الخجل ، بالنسبة للشخص المتطوى على نفسه بفطرته ، أن يغدو محور المرح وباعث الحياة والحركة في كل مجموعة يجد نفسه فيها . كلا ، وإنما الفرض طبعاً هو ألا يضيق بالوجود في الجماعة ، وألا يبدو للناس ظاهراً النفور أو المخالفة للمجموع .. وإنما يكون قابلاً للاندهاج في الجمهور ، ولا يشقيه الزحام والضجيج ..

الخجل شيء .. وحب الهدوء والعزلة شيء آخر !

ومن الناس من جبلوا بطبيعتهم على حب الهدوء .. وليس في حب الهدوء عيب ، فالهدوء شيء آخر غير الخجل المفرط .. فقد يكون المرء هادئاً بطبعه ، ولكنه ليس مفرط الخجل ، والفارق بين الهادئ والخجل أن الهادئ يحب العزلة حقاً ، ويميل إلى الانتناس بالقراءة ، أو الصمت ، أو تربية الحمام ، أو جمع طوابع البريد ، أو زراعة الزهور .. الخ .. وبالاختصار فهو لا يميل إلى ضجة المجتمعات .. أما

الخجل فهو راغب في قرارة نفسه في الاندهاج في المجتمع ، ولكنه يشعر بعجزه عن تحقيق هذه الرغبة بسبب خجله ، وهذا هو مصدر شقائه بعزلته « الإجبارية » ، على عكس الرجل الهادئ الذي ينعم بهذه العزلة ويتنعم بها كل القناعة .

وللخجل المفرط مضاعفات ، أولها التقرز العصبي والنفور من مخالطة الناس ، مع وجود رغبة كامنة في تلك المخالطة ، مما يجعل نفس الخجول مسرحاً لصراع بين الإقدام والإحجام .. غذلك النفور العصبي ما هو إلا نتيجة لخوف مكبوت من الناس ! .. فعلياً إذا كنا انطوائيين محبين للعزلة أن نتبين أولاً كنه حبنا للعزلة ، وهل هو ناجم عن تفضيل صحيح للاعتكاف ، أم هو « هروب » من الناس مبنى على الخوف منهم !

ويجب أن ننتبه إلى ظاهرة شائعة لدى الانطوائيين ، هي خداعهم لأنفسهم .. فهم لا يسلمون بأنهم يخشون الاختلاط بالناس ، بل يزعمون أنهم مطبوعون على الهدوء والعزلة أصلاً ! .. ذلك أن المصابين بعقدة النقص ميالون بالفطرة إلى إنكار وجود تلك العقدة ، وإلى نسيان مبعثها المكنون في اللاشعور .

وبالاحظ أن الشخص المصاب بداء الخجل المنرط إذا تقادم عليه العهد وهو في عزلة ، وعاش مدة طويلة بلا صديق ، وبغير عشاء يرتفع بينه وبينهم التكليف ، انتهم بالكاره عن افكار الناس ، وفقدت آراؤه مرونة الصلابة التي لا تقبل

إلا بالمناقشة والاحتكاك والتحميص ، وصار ضيق الأفق ، شاذا في آرائه ، شديد التمسك بوجه نظره التى تنقصها الحصافة والنضوج .. فهو دائما كثير التوجس ، مختل الميزان ، يجسم الصفائر ، ويقيم للتوافه وزنا غير سليم ، وربما توهم من الأمور ما لا وجود له ، ومن الاهانات والمكائد ما لم يخطر لأحد ببال .. فهو لشدة نفوره من الناس يحسب انهم يكونون له من الشعور مثل ما يكنه لهم ! ..

ولما كان كل سلوك للإنسان له سبب ، فانه يجب عدم السكوت على هذه الحالات الشاذة ، بل ينبغى المبادرة إلى علاجها . وأهم أسواط العلاج هو تشخيص الداء ، فمتى عرفنا سبب العقدة ، سهل حلها .. بل أن مجرد معرفة سبب العقدة قد يكون أحيانا كافيا لعلاجها وانتفاء أعراضها .

والقلب على عقدة الخجل بوجهه الخصوص يلزم له عاملان :

أولا : القضاء على الكبت الذى يحجر على الرغبة الطبيعية فى الاختلاط بالناس .

وثانيا : تحرى السبب الذى نجمت عنه عقدة الخجل تحريا رائده الأمانة التامة والتدقيق .

جريدة الآباء ..!

وعقدة الخجل — شأنها فى ذلك شأن سائر الاضطرابات النفسانية — تبدأ فى الغالب الأعم مع بداية عهد الطفولة . ذلك أن هذا العهد هو الفترة التى تكون فيها عاجزين عن نفع

أنفسنا أو الدفاع عنها بسبب افتقارنا إلى الذخيرة اللازمة من التجارب . فعلاقاتنا بقرنا من الناس فى نعومة أظفارنا ، ولا سيما علاقتنا بالدينا ، على أكبر جانب من الأهمية .. فالوالدان على الخصوص هما المسئولان عن بناء الأساس الثابت من الذكريات التى تؤثر فينا وتوجهنا فى مستقبل حياتنا : إن إلى الخير والفلاح ، وإن إلى الشر والشقاء ! .. فسعادة الطفل تتوقف إلى حد كبير جدا على معاملة البالغين له وشعورهم من جهته . فإذا عاد الوالد مثلا من عمله مجهدا بعد يوم شاق ، فانه يكون على الأرجح ضيق الصدر بكل ما يصدر عن أطفاله ، فتحتاج أعضابه وينهال عليهم بالتأنيب أو بالصد من حيث كانوا يتوقعون العطف والتدليل والاقبال . كذلك لا يندر أن يغار الأخوة الكبار من أخوتهم الصبيان أو الأطفال الصغار لغير سبب ظاهر من حيث كان هؤلاء يأملون منهم اللطف والإيناس .. وفى وسعنا أن نقيس على هذا المثل عشرات الأسباب التى تجعل الكثيرين منا ينشأون غير واثقين من أنفسهم فى كل ما يتصل بمعاملة الناس لهم . وليس الخجل إلا نتيجة فقدان الثقة فى مودة الناس بسبب تجارب ترجع إلى عهد الطفولة ، تنطوى على الألم والإذلال ..

فالقاعدة العامة أن الإنسان يتجنب بطبعه كل موضوع قد يثير فى نفسه ذكريات مؤلمة . ولهذا السبب يميل الكثيرون إلى تجنب الاحتكاك بالناس لأن ذلك الاحتكاك غرون لديهم بأسوا الذكريات من عهد الطفولة . فحينئذ يتكلموا بشيء من لأول

مرة ، فأصابهم ذلك الإذلال أو الصمود الذي عجزوا عن الدفاع عن أنفسهم إزاءه . . .

وهذه هي علة العلل في عقدة الخجل ، يحمل جريرتها أول من يحملها : الآباء ، ثم رفاق الصبا وزملاء الدراسة . . .

مسئولية المعلمين في المدرسة !

فأهم ما في الموضوع إذن هو اكتشاف أصل هذه العلة بالضبط . ولكن هذا ليس سهلاً ، لسبب بسيط مؤداه أن الإنسان مجبول على الاتجاه إلى نسيان موضوع آلامه القديمة اتجاهها لا شعورياً ، ولكنه مقصود . وهذا النسيان هو الذي يعرف باسم « الكبت » . فنحن نجنح إلى إغراق الأثر السيئ في أغوار تيار الوجدان ، بحيث تفوق تحت الوعي ، لكي تحل محلها في العقل الواعي ذكريات مفرحة أو أقرب إلى إرضائنا .

ولكن ينبغي أن ننتبه إلى أن أي تجربة حديثة من نوع التجربة القديمة المؤلمة كفيلاً ببعث هذا الماضي إن لم يكن بتفاصيله فجميع آثاره المؤلمة ! . . فنحن قد لا نذكر ظروف الألم القديم ، ولكننا قطعاً نتذكر الشعور المؤلم نفسه ، بكل ما يتصف به من شدة . . ولنضرب لذلك مثلاً فنقول : تصور أنك طفل صغير في أول مراحل الدراسة ، وأن المدرس طلب إليك الوقوف والقراءة في وسط الفصل بصوت عال . وأن هذا المدرس قاس متهمك . فلا شك إذن أنك متلهف على إرضائه لتوقى غضبه وعقابه . ولا شك أيضاً أن هذا التلهف

نفسه من شأنه أن يثير أعصابك ، فيجف حلقك ، ويصعد الدم إلى وجهك فيتعثّر لسانك وتتلعثم !

ومتى شعرت باضطرابك في القراءة أحسست بالنقص أو الدونية ، وزاد من وطأة هذا الشعور ما وجهه إليك الأستاذ من تقريع ، ولا سيما وأن سائر رفاقك قد سمعوا هذا التقريع ! . . يضاف إلى ذلك أنك تخشى أن تصل الشهادة المدرسية الخاصة بك في آخر الفترة إلى البيت وفيها درجة زرية في المطالعة فیسوء مركزك في البيت . ولما كانت المدرسة والبيت هما كل عالمك في هذه السن الصغيرة ، فلا غرو أن خيل إليك بعد ذلك أن العالم كله يستصفر شأنك وينظر إليك نظرة ازدراء ! . .

والذي يهنا من هذه العوامل كلها هو تألك من الظهور بمظهر غير لائق على ملأ من الآخرين . فهذا الشعور المؤلم يرسب في أعماق نفسك ، حتى إذا كبرت لازمك منه أثر : فما إن تهم بدخول غرفة غاصة بالناس ، أو بإبداء رأى وجيه في مناقشة تدور أمامك ، أو بالحديث إلى شخص غريب أو مجموعة غرباء ، الا ويقتبه لديك في كل حالة من هذه الحالات ذلك الشعور القديم بالنقص وبالمذلة أمام المجموع ، فيستولى عليك التردد وتتعثّر في الحديث وترتكب خطواتك . . هذا إذا بدأت الحديث أصلاً أو دخلت من باب الحجرة ، لأن الأغلب أنك ستتجنب الموقف منذ البداية تحاشياً لتكرار المأساة !

فمثل هذه الذكريات القاسية هي السبب في انطواء الكثير من الناس على أنفسهم وانزوائهم « مرتعاً » . . .

التقريب في ذكريات الطفولة !

وإذن فاول ما تجب العناية به لعلاج عقدة الخجل هو البحث الدقيق الدائب في ذكريات الطفولة . واول ما ينبغي أن ينصب عليه هذا البحث هو علاقتنا بوالدينا : هل كنا نشعر بالأمان والاطمئنان والثقة في حبيب لنا ، أم خائفنا ضيق الصدر بنا بحيث لم نكن ندرى ما سيصدر منهم نحونا في أى لحظة من اللحظات ؟!

فإذا فرغنا من هذه المرحلة انتقلنا إلى البحث في مرحلة الدراسة ، فهى لا تقل أهمية عن المرحلة السابقة لها : فهل كنا سعداء أيام المدرسة ؟ وإذا لم نكن سعداء في تلك الأيام فما هو السبب ؟ ثم هل كنا نجب مدرسينا ؟ وأى هؤلاء المدرسين كانوا أحب إلينا ، ولماذا ؟

وهذه النقطة الأخيرة ، ونعنى بها أى المدرسين كان أحب إلينا وسبب ذلك الحب ، من أهم نقاط البحث في الموضوع : لأن الصفة التى جذبتنا إلى مدرسينا المحبوب يغلب أن تدلنا بطريق العكس على الصفة التى نفرتنا من غيره . فإذا كان هذا المعلم المحبوب ممتازا بالإناء والشفقة ، فمعنى ذلك أننا كنا في أشد الحاجة إلى الإناء والشفقة ، وأن افتقارنا إليهما في المدرسة كان علة شقائنا بها .! ومن هنا ننتقل إلى بحث مسألة قوية الصلة بهذه : هل كانت علاقتنا بالزملاء وبوالدينا تصطبغ بضيق الصدر والقسوة أم لا ؟!

وطبيعى أن عقلنا الواعى سيكون أقرب إلى تزويدنا بذكريات سارة في هذا الصدد ، لسبب بسيط جدا هو أن

الذكريات السارة لا تخضع لعامل الكبت . ولكن علينا أن نقاوم هذه العقبة ونركز إرادتنا لمحاولة تذكر الأمور غير المستحبة ، بل المؤلمة .! ثم نربط هذه الذكريات البغيضة بعضها ببعض ونحللها ونحل آثارها فينا . على أن ندون هذه الأمور ، ونعود إلى المحاولة يوما بعد يوم ، مع تكرار التسجيل . فان ذلك من شأنه أن ينشط ذاكرتنا ويستدر المكبوت فيها استدرازا لم يكن يخطر لنا على بال ، فلا تلبث جذور العقدة النفسية وعلتها المكنونة أن تتضح لنا .

كيف « نروض » خجلنا ؟

ومتى اكتشفنا العلة الأصلية للخجل صار علينا بعد ذلك أن نجردها مما نسج حولها من تهويل الآلام والمخاوف والمذلة ، وأن نزنها وزنا صحيحا بالقياس إلى حياتنا في مجموعها . ومؤدى ذلك الوزن أن نقدر أنفسنا تقديرا دقيقا ، أى ندخل في اعتبارنا مزاينا ومواهنا ، كما ندخل في اعتبارنا عيوبنا ونقط الضعف فيها .!

ويجب أيضا ألا ننسى أن الخجل المفرط قد لا يكون سببه عقدة قديمة ذات جذور في العقل الباطن . فقد يكون سبب هذا الخجل المفرط هو الافتقار إلى غرض لمقابلة الناس ، وعلاج ذلك هو التحامل على أنفسنا وخلق مناسبات لمقابلة عدد معقول من الناس بحيث نكتسب المران على المقابلة والحديث معهم .

ولعل العصر الحديث يساعدنا كثيرا على خلق هذه المناسبات ، بل لعله يتطوع بخلقها لنا . فالمشاهدة على دور

العبادة خطوة أولية نحو المran على مخالطة الناس والاشتراك معهم في عمل من أعمال الجماعة .. يضاف إلى ذلك الاشتراك في الندوات الثقافية والأندية الرياضية والمنظمات الاجتماعية والسياسية ، فإن ذلك كله مما يتيح لنا التعرف إلى الناس بأقل مجهود نكفله من أعصابنا ، في محاولتنا ترويض خجلنا !

والمهم ألا نهتم لفشلنا أو شعورنا بالضيق في المحاولات الأولى .. بل نمضي في التجربة ، موطين النفس على أنه من المحتمل جدا أن تصادفنا بضع عقبات على صورة صد أو إعراض أو نفور من جانب بعض أعضاء هذه الهيئات والمجتمعات ، ولكننا حريون على كل حال أن نكتشف في هذه الجماعات أشخاصا يلذ لنا أن نعرفهم ، لأنهم يشتركون معنا في اهتماماتنا ، ولا شك أن هؤلاء سيرحبون بصداقتنا . وهكذا نتقدم ببطء — ولكن في ثقة وثبات — نحو الائتلاف بالناس والانس بصحبته .

وقد يكون سبب الخجل أحيانا أن يكون لدى الشخص عيب جسماني ظاهر أو عاهة تجعله يعتقد أنه أقل من سائر الناس ، وموضع نفورهم ! .. ومثل هذا الشخص يجب أن يعلم علم اليقين أن الناس لا يكثرثون في الغالب بعاهاته ما لم يتطوع هو لفت نظرهم إليها ! .. يضاف إلى ذلك أنه ما من شخص ، مهما كانت عيوبه الجسمية ، إلا وفيه مزية تجيب الناس فيه لو أنه استطاع إبرازها بحيث تكون موضع تقديرهم .. وعندئذ ينعم بما ينعم به سائر البشر من

الصداقة والمودة وحسن المعاشرة ، حتى لينسى عاهته كما ينساها الناس !

كن متفائلا ..!

فالقاعدة الذهبية في معاشرة الناس هي أن راحتنا مع أنفسنا شرط أساسي لراحتنا في صحبة الناس ! .. لذلك يجب أن نجعل من نقط ضعفنا عوامل لبناء شخصيتنا ، لا عوامل لهدمها .. فلا نقر في أنفسنا أن الحياة قاسية شاقة ثم نكتفى بالكآبة والخمول ، كلا ! بل يجب أن نروض أنفسنا على استخراج اللذة من المبرات البسيطة التي تتاح لجميع الناس ، كي نشعر بالتعويض عن متاعبنا في الحياة . فقصارى القول أن سلوكنا في الحياة ينبغي أن يتسم بالشجاعة والتفاؤل ..

والمشاهد المؤلم أن من يرى الحياة سوداء اللون تسود الحياة في وجهه فعلا ، ومن يتوقع منها البلاء تكون بلاء عليه فعلا ، والتحسر المستمر ينتهي بتخاذل مزمن يباعد بيننا وبين السعادة ، لأننا سنخطئ في تأويل ما يسبق من الخير والمودة : فإذا تودد إلينا شخص أو أظهر العطف حملنا ذلك منه على محمل التعطف والتنازل والتفضل ! .. وإذا تحبس بعضهم في القول أو ارتفع صوته في المناقشة حملنا ذلك منه على معنى الإيذاء والزراية ! .. الخ .

فالمعول إذن على التفاؤل ، وعلى مدى قدرتنا على أن ندخل في ذهننا اليقين بأنه مهما كانت أخطاؤنا نحن أهل

لتقدير الناس ، بحيث نستبعد جنوحهم إلى الإساءة إلينا طواعية ولغير سبب قوى جدا !..

أما إذا اعتقدنا العكس فإنا سنحترق تجنب الناس . وليس يمنع من نشوء هذه العقيدة أن نكون من أهل الامتياز . بل إنه يحدث للكثير من الممتازين الشاعرين بامتيازهم أن يعتقدوا في الناس سوء التقدير لمواهبهم ، ولا سيما إذا اتسمت محاولاتهم الأولى في مخالطة الناس وكسب تقديرهم بالفشل . ومثلهم في ذلك كمثل الممثل أو الموسيقى النابغ الذي يائس من الجمهور سوء التقدير لأول وهلة فيأبى أن يؤدي دوره أمامه بعد ذلك !

وغير نادر في ذلك الفريق من أصحاب المواهب أن ينتقلوا من النقيض إلى النقيض : فإذا لم يكونوا محور التقدير الكامل منذ البداية انتقلوا بسرعة إلى النقيض ، فينسحبون من الميدان نهائيا !.. ويفلب أن يكون هذا ناجما عن علة في التربية الأولى ، فإن تجاربنا في الطفولة مغروضة فيها أن نعلن كيف نتقبل الحقيقة المرة .. ونوطن أنفسنا على أن الآخرين لهم حق مثل حقنا في الظفر باهتمام الناس ، وإننا لا يمكن أن نكون محور اهتمام الناس كله ، وفي كل وقت !..

فالمسلك الصحيح يفرض على صاحبه ألا يتعلق بالمستحيل ، وأن يعلم أن كل شخص معرض للفشل ، وأن السعادة في الحياة ليست مرهونة بالشهرة أو المكانة الاجتماعية التي تفوق المألوف !.. ولعل أكثر الناس استمتاعا بالحياة هم أولئك الذين ارتاحت نفوسهم إلى الواقع ، فهم لا يرون في

أنفسهم أكثر مما يرى فيهم الناس !.. ولكن ما كل إنسان يستطيع هذا ، ولذلك نرى معظم الشقاء ناجما عن لهفتنا على تجنب النقد ، ولهفتنا على إرضاء الناس وكسب رضاهم أو كسب إعجابهم وتقديرهم ، فكاننا عبيد لكل من نعلق على رضاهم أهمية كبرى !.. في حين أنه حسينا من رضا الناس أن نحاول انصافهم والترفق بهم ، وليكن رأيهم بعد ذلك فينا ما يكون !.. فالغالب أن يشغل الناس بذات أنفسهم عن انتقادنا ، وأما إعجابهم بنا فأمر متروك للظروف .. فليكن هدفنا أن يقبلنا الناس قبولاً عادياً ، وأن نكون جزءاً من المجموع ، مطمئنين إلى أن التقدير والاحترام سيسعيان إلينا حين يأتي الأوان ..

حكمة الحياة !..

ولا بأس في أن أروى هنا ما ذكرته سيدة عجوز لصحفي راح يتحدث إليها في يوم عيد ميلادها المئوي ، وقد راقه — بل راعه ! — ما تتحلى به من ذكاء خارق ونشاط واهتمام غريب بمشاكل اليوم ، مما لا ينتظر من « بنت الأمس » .. قالت : — لاشك عندي في أن الناس يوسعمهم أن يعيشوا ضعف أعمارهم الحالية لو أنهم راضوا أنفسهم على عدم الاهتمام والاعتناء لكل صغيرة وكبيرة .. فانك إذا جلست إلى جانبى ونظرت معى الآن من نافذتى لأدهشك ما تلاحظه من إسراع الناس في غدوهم ورواحهم ، وهم مكروبون ، حتى ما يرون ما يقع تحت أنظارهم من ألوان الجبال ودواعي الابتسام .. ولو أنك عمرت كما عمرت أنا ، لأدركت أن حقائق الحياة تطل نفسها بنفسها في الوقت المناسب ، وأن الأكرات لها والقيام

والقعود من أجلها لا يجديان في حلها فتبلى .. ويفلب أن يكون ما اضطربنا له ثائها لا يساوى كل هذا العناء الذى علينا أنفسنا به !

والحق أن هذه السيدة على صواب : فانه مما يقصر الأعمار أن نرحق أعصابنا بكثرة التوتر ، وقلبنا بسرعة النبض ، بسبب الغضب أو القلق . فدع القلق تضحك لك الحياة ، وتطول .. وتطول مايا ، وتنتعش أيضا .. لأن صلاتنا بالناس لا يفسدها شيء كما يفسدها القلق والتوتر !

وأحسب زيارتنا لطبيب الأسنان خير مثل يضرب لمواجهة الشدائد : فاننا نروض أنفسنا عندهما بشرع الطبيب في إعداد ضرس غاسد للحشو على أن نحتل صدمات الألم ، فنثبت بجانبى المتعد ، وتتصلب أعضاؤنا .. كذلك الصلات الاجتماعية بالنسبة للشخص الخجول : ضرس يجب أن يحشى ، ويجب أن يحتل الألم فيه بشجاعة ... ولو أننا عرينا شخصا خجولا من ثيابه أثناء حديثه مع شخص غريب عنه - ولا سيما من الجنس الآخر - لرايناه متصلب العضلات كأنه جالس على كرسي طبيب الأسنان ! ويفلب عايه أن يجد صعوبة في تركيز ذهنه فيما يقوله له محدثه ، أو محدثته ، لفرط انشغاله بمغالبة توتر أعصابه !

كيف تقهر الخجل أثناء الحديث ..

فاما هذا التوتر العضلى والتصلب في الأعضاء ، فعلاجه إنما يكون عن طريق المحاولة والمجهود المتعمد والمران ..

فعلى الخجول أن يخاطب نفسه باستمرار ، مكررا أن محدثه إنسان مثله ، وليس أسدا سيأكله لقمة سائفة ! .. ومن ثم فلا داعى للتوجس والخوف منه .. ثم يجتهد في التنفس بشكل طبيعى ، ذلك أن التنفس الطبيعى هو مفتاح الحركة الطبيعية الحرة في الجسم كله .. ثم يحاول أن يصرف ذهنه عن التفكير في نفسه ، إلى التفكير في حديث محدثه أو محدثته .. !

ويزعم الأطباء أن ذا الجسم الصحيح حرى أن لا يحس بوجود أعضائه ، على عكس العليل أو بمن في عضو من أعضائه ورم .. فالجسم المنتظم يعمل ويؤدى وظيفته دون أن يحتاج إلى تفكير من عقلنا الواعى . كذلك الصحة النفسية ، إذا كانت على ما يرام ، تمت أمورنا وصلاتنا مع الناس بدون أن تحتاج إلى تفكير واع من جيتنا ، وبدون أن نحس بالموقف إطلاقا ! .. وأما إذا كانت لنا عادات قبيحة أثناء الكلام أو الحركة ، فيجب أن نراقبها كى نكف عنها ، ولكن بدون قلق ، لأن القلق والتفكير غيما عسى أن يقوله الناس ، أو ماذا عساهم قد قالوا فعلا ، لا يمكن أن يساعدنا على حل الاشكال ..

وأما إذا كنت تشكو من ضعف في القدرة على التعبير ، فخير ما تصنعه أن تقرأ بصوت عال كل يوم في البيت نصف ساعة ، وأن تتجنب استعمال الجمل الطويلة المعقدة في حديثك .. واعلم انه في استطاعتك أن تكسب سمعة اجتماعية طيبة دون أن تكون محدثا بارعا ، وذلك باء تكون « مستمعا » بارعا ، فالناس قد يحبون المستمعين أكثر من المحسنين .

إلى كلامهم — ولا سيما الفارغ منه ! — أكثر مما يحبون ذوى
الالسن والمنطق ...

جرائر الخجل

وإذا كان الارتباك والتوتر والتلعثم والتعثر من مضاعفات
الخجل التي نعاني منها بيننا وبين أنفسنا حين نتحل بالناس،
فثبتت جرائر للخجل تبدر منّا في حق الناس أنفسهم، إذ
نتجنب اللياقة في معاملتهم بسبب عقدة الخجل لدينا . وأهم
هذه الجرائر، التي قد تجتمع منها أكثر من واحدة في الشخص
الواحد هي :

أولا : الخلط بين المعارف السطحيين العابرين والأصدقاء
الحميمين، فالمرضى بالخجل لا يعرفون الحد بين الفريقين،
ويعاملونهما معاملة سواء، فيها رفع للتكليف ..

ثانيا : وهم عادة يتوقعون من كل شخص يلتقون به أن
يحبههم ويفلق عليهم الوفاء والرعاية ويهتم بأمرهم كافة ..

ثالثا : وإذا أصابهم مكروه أو شعروا بالم نفساني أو
شقة ، توقعوا من جميع الناس أن يشاركوهم الآلام
وشقاها .

رابعا : وإذا سعدوا بشيء خيل إليهم أن كل إنسان يجب
أن يطير لسعادتهم فرحا ، فلا شغل للناس إلا ما يشغلهم ،
إن خيرا وإن شرا ..

وهذه كلها طبعها أخطاء في السلوك قد تنجم عنها متاعب
نفسية ومادية للشخص .. فانه حرى أن يصدح حين يجد

من الناس خلاف ما يتوقع ، فيحمل ذلك على محمل الفتور أو
الكراهية له والتصغير من شأنه ! .. وإذا قبول بشيء من
التحفظ ممن يرفع معهم التكليف بلا تبصر ، « صعبت عليه
نفسه » وتآلم لذلك الما شديدا ، وربما حقد على الشخص
حقدا ظالما ، لانه أول تحفظه تأويلا غير صحيح ..

والغالب على الشخص الخجول أن يعيش من جراء هذه
« الفصول » أو « الصدمات » فريسة للقلق ، والتوتر
العصبي ، والآلام النفسية المبرحة ، التي لا تقاس أبدا
بالتواضع التي سببتها ! .. ذلك انه يعلق أهمية كبرى على
الحركات والألفاظ التي تصدر عن الناس ، ومعظم الناس
سطحي في تفكيره ، غير دقيق في إشارته وتعبيره ...

وعلاج ذلك طبعاً أن نضع نصب أعيننا أننا جزء من ملايين
من نظرائنا في هذا العالم ، وأنه لا داعى مطلقاً لأن يهتم
الناس بنا اهتماماً يفوق تلك النسبة ، وهي نسبة واحد إلى
عدة ملايين ! اللهم إلا أن يكونوا أصدقاءنا الحميمين أو أهلنا
الأقربين .

وهنا « مربوط الفرس » كما يقولون . فالمعول على التمييز
بين الأصدقاء الحميمين والأهل الأقربين وبين المعارف
السطحيين ... بحيث ينبغى أن لا نتوقع من المعارف أو
الغرباء أن يشغلوا بنا انشغالا حقيقيا أو يحسوا نحونا
إحساسا عميقا بمعنى الكلمة . فقد يلعب الواحد منهم معنا
التود أو الكونكان ، وقد يتحدث البناء الترام ، أو يتبادل
معنا « آخر نكتة » .. ولكنه لا يزد على ذلك كثيرا ،

ولا نشغل باله إذا غبنا عن وجهه ، لأننا لسنا « عاملًا فعالًا » في حياته الوجدانية ، ما لم تنشأ بيننا وبينه صلة عاطفية قوامها اهتمام مشترك بشيء ما .. أو تعاطف نتيجة لامتزاج أو تشابه في الرأي أو المزاج يتجاوز السطح إلى الأعماق ... فلا يلومن المرء إلا نفسه إذا توقع من هؤلاء أكثر مما يجب ، كما لا يلومن إلا نفسه إذا انتظر الحنان والتدليل من « الثدى الصناعي » الذي يوجد إذا ملأته باللبن ، ويبيخل إذا تركته لحاله .. !

فالعالم على الناس أن يمنحونا مودتهم الظاهرة في الرخاء ، ولا يمنحوا أنفسهم بنا في الشدة ، عملاً بالمثل الذي يقول « اضحك تضحك معك الدنيا ، وابك تتركك تبكي وحدك ! » .. وهذا طبيعي وإن بدا قاسياً ، ذلك أن الناس مستعدون للاهتمام بنا ومشاركتنا فيما لا يكلفهم مشقة نفسية أو مجهوداً عاطفياً أو مادياً ... أما إذا احتاج الأمر إلى هذا المجهود ، فهنا يضمنون ، والغرم علينا إذا توقعنا منهم غير ذلك ، فكل امرئ حسب ما يتبعه ونشغل نفسه . فيجب أن نوطن أنفسنا على ألا نكون عبئاً ثقيلاً على الناس ، فلا نكلفهم بمعرفتنا أو صحبتنا ما نفسانياً أو مجهوداً وجدانياً ، وإلا نفروا منا حماية لأنفسهم من هذا العبء ! - وهم محقون ، ونحن المخطئون - ولم ننج من السخرية فوق هذا وذاك ، فالمفروض أن نحفظ بمتاعينا لأنفسنا ولن يعينهم أمرنا ، ولا نكشف عوراتنا النفسية لمن لا يهتم بها .. ذلك أقرب إلى المنطق وأصون لكرامتنا .

أما إذا وجدنا شخصاً ، ولو كانت معرفتنا به غير عميقة ، يهمه أن يكشف لنا عن متاعبه ، فيجب علينا أن نكون من الكرم بحيث نصفي له ونظهر له الاهتمام ، حتى لا نجرح كبريائه إذا كان خجولاً ... فان انتظار الأقل من الناس ، ومنح الأكثر ، آية السلوك الراقي والخلق الكريم ... فإذا وجدت بعد ذلك إقبالا ومشاركة طليقة ممن حولك ، فانت الربح دون أن تتعرض للخسارة بانتظار ما قد لا يحدث ... كما أن إضفاء المودة والعطف على من حولك يزيد من حبه لك ويحلبهم على التعلق بك ...

والخلاصة أن السعادة يجب ألا تتعلق بعلاقتنا بالناس ، لأن قلوب الناس خواء لا يعتمد عليها . وإنما يجب أن تتعلق سعادتنا بذات أنفسنا إلى أقصى حد . ومن هنا جاءت أهمية الهوايات الخاصة والتعلق بالفنون ، وحب المهنة التي نزاولها ، فان ذلك يجعلنا لا نهتم بآراء الناس فيما اهتماما مبالغاً فيه يجر علينا الوبال ... ونكون أكثر استعداداً لتقبل الناس على علاقتهم بغير تعاسة ولا تحسر .

القناعة كنز !

ومن أكبر الأخطاء أن يقارن الإنسان نفسه بمن هم أسعد منه حالا وأكثر توفيقاً في صلاتهم الاجتماعية ، فهم موضع الإعجاب ومحط الأنظار ومحور الالتفات .. فذلك لا يؤدي ، إلا إلى الحسد والقلق ، وخير من هذا وأولى أن نتمتع مع المتمتعين بسحر حديث مثل هذا الشخص الجذاب .. مع محاولة دراسته واستخراج أسرار فنيته وجاذبيته الخاصة ، عسى أن يفيدنا ذلك في المستقبل ...

جنسية لا شعورية يغلب أن تكون عقدة نقص . فمثلا إذا كانت طفولة الفتاة قد انقضت بين نساء متشدات غرسن في نفسها الفضة الفارق الجنسي بينها وبين أخوتها الذكور ووالدها ... فانها تنشأ وتشب شديدة الارتباك في معاملة الرجال ، بناء على خوف مكبوت منهم ! .. فالأرجح أن سلوكنا الجنسي بعد البلوغ متوقف على جو طفولتنا في البيت إلى حد كبير جدا ، فالرجل الذي كانت له في طفولته أم مستبدة حرة أن ينشأ على كراهة النساء أو تجنبهن والخجل بنهن . فيجب أن نبحث عن العلة بين ذكريات طفولتنا ، فان ذلك من شأنه أن يساعدنا على معالجة سلوكنا الشاذ والوصول إلى الحالة السوية بسهولة .

حاجتنا إلى الأصدقاء !

ولا ينبغي أن نغفل عاملا هاما في علاج الخجل المفرط وعقده ، هو وجود صديق حميم مخلص نفى إليه بمتاعينا ، كى يهوننا علينا ! ..

وليس معنى هذا طبعاً أن نجعل من صديقنا هذا المسكين « آلة استقبال » نذيع عليها ليل نهار شكاوانا واضطرابانا النفسية باستمرار .. فالصديق ليس ، « حائط المبكى » ، بل هو حرة أن يضح ويمل هذه المهمة المزعجة للأعصاب . وإنما أهمية الصديق أن يسرى عنه لحظات الضيق الشديد التى يلتبس علينا حلها بأنفسنا ..

وللصداقة شرط يجب أن نهض به كإلّا . وذلك الشرط هو بذل المودة والعطف بمثل السخاء الذى ينتظرهما به من

ولكن حذار من التقليد ، مثل حذرنا من الحسد والغيرة التى تفسد علينا حياتنا . لأن التقليد دائماً مدعاة لمسخ الشخصية ، والتكلف والسخرية ... وإنما الخير كل الخير في الاقتباس والتفكير بما يلائم طبيعتنا الخاصة ... فربما كانت للشخص الذى نقبطه صفات ليست لنا أصلاً ، مثل الوسامة المفرطة ، أو الطول الفارع أو خفة الدم .. فعلى أن نقبل نصيبنا من هذه المزايا بصدر رحب ، وأن نقنع بما قسم لنا — ولا يكلف الله نفساً إلا وسعها — عالين أن الطبيعة حبت كل إنسان بميزة خاصة ، فعلى أن نفتش عن ميزتنا ونبرزها في غير اقتحام أو ابتذال ، وعلى الله الاتكال !

كذلك إذا حدثت من شخص فعلة أو « فصل بارد » ، كان علينا ألا نقوم ونقعد ويفلى الدم في عروقنا غيظاً ... بل الأولى أن نلمس له العذر . والغالب أننا إذا وضعنا أنفسنا في مكانه فسوف نجد له عذراً ونحن نلوم ! .. أما إذا لم نجد له عذراً ، فالخير كل الخير في إهماله ، باعتباره شخصاً ساقط المروءة ..

وقد يجد الشخص صعوبة في أخذ نفسه بهذه القواعد في بداية الأمر ، غير أن الممارسة والتمرين كفيين بوضوله إلى النتيجة المطلوبة ، فيزول منه هذا الخجل المفرط وما يجنيه عليه من المتاعب التى ترجع كلها إلى « توافه » في واقع الأمر ! ..

الخجل الجنسي !

ومن الناس من يشعرون بالراحة مع أهل جنسهم ، إما مع الجنس الآخر فهم خجولون جداً ، وهذا راجع إلى عوامل

صديقنا ، وأن نواسيه كما يواسينا في أى وقت . ويجب كذلك أن نوطن النفس على الأثر ، بحيث نضرب صفحا عن كل ما قد يكون بيننا من خلافات في الرأى أو المزاج ، وأن نتحمل من الصديق ما لا يخلو منه إنسان من ضيق الصدر وسرعة الغضب .

ولست هناك طريقة معينة للحصول على صداقة أى شخص ، صداقة حميمة مخصصة . فلكل شخص ظروفه في هذا الشأن . وإنما المعول طبعاً على قدرتنا على إبراز مزاينا الشخصية في حالة الصداقة ، وإظهار أننا لاهل للوفاء والمودة والمشاركة الوجدانية في غير أثره أو أنانية ، فذلك مما يفرى الناس بالركون إلينا ، وبالاستعداد لأن نركن إليهم . . . كما ينبغى أن نبدى لمن يروقون لنا أننا على استعداد لمصادقتهم ، كى نفتح لهم الباب ، فإذا كانت رغبتهم متبادلة مع رغبتنا تقدمنا في طريق المودة ، وأمكن قيام الصداقة المطلوبة التي يبرهن الزمن والتجربة على مقدار صلاحيتها .

الصداقة والجنس !

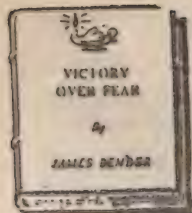
والأغلب في الصداقة أن تكون بين شخصين من جنس واحد . . . وإن كانت هناك طبعاً صداقات مختلطة بين الجنسين . . . بيد أنها نادرة جداً ، لأن جذور الجنس في النفس لا تساعد على قيام « الصداقة الأفلاطونية » جزافاً ، بل لابد من توفر النضج العاطفى والاعتزان التام في الطرفين حتى لا يفلت الزمام . . . فيصبح على « أفلاطون » السلام !

ومهما يكن من أمر الصداقة بين الجنسين المختلفين ، فهى لا تقوم بريئة صافية إلا على الأساس الذى تقوم عليه الصداقة بين أفراد الجنس الواحد . وهذا الأساس هو وجود قسـط مشترك من الأفكار والأمزجة والأخلاق والاهتمامات الشخصية بين الطرفين . . . وحتى الاهتمامات الفردية ، مثل القراءة ، من الأمور التي تساعد على قيام الصداقة ، لأن هواية الاطلاع تجعل العقول متقاربة . . وتفتح المجال للمناقشة والتقدير المتبادل ، لأن المرء مجبول على تقدير من يتجهون في الحياة مثل وجهته ، وهو يشعر نحوهم بنوع من القرابة العقلية أو العاطفية التي لا تقل عن قرابة اللحم والدم . . ! وغنى عن البيان أننا يجب ألا نتسرع في تخير الأصدقاء ، بل يجب أن ندقق ونختبر قبل أن نضغى صداقتنا على أحد ، إذا أردنا أن تكون الصداقة شيئاً باقياً متيناً يعتد عليه مع تقلب الظروف والأحوال . .

وأما أولئك الذين لا يهتمون في الحياة بشيء معين فلا يلومون إلا أنفسهم إذا أعوزهم الصديق الحميم . . . إذ ماذا يحمل الناس على حبنا إذا لم تكن لنا مزية معينة أو ذوق خاص أو لون محدد ؟ إن الناس لا يسيقون شيئاً لا طعم له ولا رائحة ولا لون ، إلا أن يكون الماء ، أو الهواء . . بل أن أهذين طعماً ولونا ، وإلا لما احببناهما . . !

ويلاحظ بهذه المناسبة أن صداقات الرجال أقوى من صداقات النساء ، لأن الفرة عاجل لا يتصلل عن حياة الأنثى ،

ولذلك يندر أن تحب امرأة امرأة أجمل منها وأخطى بإعجاب الرجال ... فإذا كانت الصداقة للرجل تقوى ثقته بنفسه عن طريق المودة والتشجيع ، فهي تقوى ثقة المرأة بنفسها عن طريق الشعور بالتفوق على صديقتها ...
وبعض الظن إثم على كل حالة ...



الانتصار على
الخوف

للعالم الغسق الكبير "جيمس بندر"

www.daralsharq.com

يصبر ويملأها ، لو أنه وجد منها عزمها وتصميمها على الجهاد للخلاص من الدين .. ولكنها في الواقع لم تسع إلى هذا الخلاص من أوباء العلية .. ولم تحاول أن تفيش في الحدود التي يمكنها منها دخلها ، بل كانت دائما تتجاوز هذا الدخل في إسرافها .. كانت تفتقد سلامة الإدراك وحسن التصرف في المال !

وسلامة الإدراك ليست مشاعا بين الناس ، وإنما هي حاسة تمكن من الإدراك العام للأشياء وتهدى إلى حسن التصرف فيها يتعلق بها ، وهي — بهذا الوضع — تبدو نادرة الوجود .. وكَم من رجال نوابغ ونساء موهوبات ، افتقدوا الإدراك السليم في شئون حياتهم الخاصة !؟

أعرف مديرا لقسم المبيعات بشركة كبرى ، حرم من حسن الإدراك في الزواج ، حتى أنه طلق الزوجة « الثالثة » منذ عهد قريب !.. وأعرف فتاة حسناء ، تستطيع أن تكون من أجمل « الموديلات » للفنانين ، ولكنها تسهر في المتديتات والملاهي ست أو سبع ليال في الأسبوع !.. كلما ان لى صديقا من مهرة التجارين ، يعمل بجد ونشاط ، ويكسب كثيرا من المال ، ولكنه مع ذلك يعيش وأسرته عيشة بسيطة ، لأنه يبدد رزق أولاده في المراهنة على خيل السباق !

كل هؤلاء من خيرة الناس ، ولكن في تكوينهم خرقا يكفى لسده قليل من حسن الإدراك والتصرف .. ويلعب الخوف عادة دورا جوهريا في حياة أولئك الذين حرموا هداية حسن الإدراك وإرشاد حسن التصرف ..

مشكلة كل انسان ..

الخوف غريزة .. بل قوة طبيعية فطرت عليها نفوس البشر والحيوان على السواء ، حتى ليرى بعض العلماء أنها لازمة للمحافظة على النوع ..

ولكن الخوف إذا طغى فاستبد بالإنسان ، طبع حياته بالوجل .. والتردد .. والقلق .. والخجل .. والشعور بالنقص .. وكلها عوامل من شأنها أن تكبله بأغلال لا يستطيع معها المضي قدما نحو حياة ناجحة هائلة ..

وفي هذا الكتاب « الانتصار على الخوف » يعالج « جيمس بندر » — وهو من أقطاب علماء النفس في أمريكا ، ويشغل منصب مدير معهد العلاقات الإنسانية بنيويورك — هذا الموضوع الخطير بطريقته العلمية في آن واحد :

حاسة « تكتسب » !

كادت شابة غائبة ، شقراء — يتالق نجمها في سماء صالات بروودواي الموسيقية — أن تقضى نجمها ، إذ أقدمت على تعاطي كمية كبيرة من الأقراص المنومة دفعة واحدة .. لأنها وجدت الديون تتراكم حولها فتسد أمامها كل منفذ وحيلة ، ولم يخطر لها أن من الدائنين من كان مستعدا لأن

الخوف عدوى سريعة الانتشار !

ولعل منا من لا يزالون يذكرون تلك القصة التى كانت فى كتب المطالعة الأولية : قصة « الكتكوت » الذى راح يجرى فى الساحة مغزوعا وقد خال أن السماء تهبط لتنطبق على الأرض ، فما أن رأت بقية الدجاج جزعة حتى انطلقت بدورها تبحث عن حصى وملأذ .. وكل ما كان هناك لم يعد أن ورقة ذابلة هوت من إحدى الأشجار غمست ذيل « الكتكوت » السريع الخوف !

بل لعل منا من لا يزال يذكر ذلك الحادث الذى اثار الذعر فى أمريكا بأثرها منذ حوالى عشرين عاما .. إذ كان « أورسون ويلز » يقدم برنامجا إذاعيا ، فخطر له أن يخرج رواية « غزاة من المريخ » ، وهى قصة انساق فيها الروائى الإنجليزى « ه.ج. ويلز » وراء الخيال فريسم صورة وهمية لما يحدث لو أن كوكب المريخ كان مأهولا ، وهبط سكانه ليفزوا الكرة الأرضية ! .. وانساق « ويلز » بدوره مع الخيال ، فأخرج الرواية فى قالب واقعى ، وبدأها — دون تهديد يوحى بأنها قصة — بأن أذاع نبا هبوط مخلوقات من السماء فجأة ، وشروعها فى احتلال بعض المواقع ..

وجزع الكثير من الأمريكين الذين كانوا ينصتون إلى البرنامج الإذاعى ، واستبد بهم الهلع .. فهجروا المدن وانطلقوا إلى التلال وقد حمل كل منهم اقصى ما استطاع أن يحمله من متاع !

وكان مثلهم مثل تلك الفتاة الفنانة ، و « الكتكوت »

الذعور .. تسلط عليهم الخوف فدفعهم إلى تصرفات طائشة خرقاء .. ولو أنهم حكموا الإدراك السليم ، لجنبوا أنفسهم هذا الهوس المزرى ..

العالم فى حاجة إلى زعماء ؟!

والمرضى بالوهم يفتقدون سلامة الإدراك لما يتعلق بالصحة ، فهم كالمصابين بالأمراض النفسية العصبية ، يتركون قيادهم للوهم كى يدفع بهم إلى القنوط .. والأمل الوحيد لهؤلاء الخائفين هو فى أن يتعلموا كيف يمارسون الإدراك السليم ، فهم إذا مروا عليه انجلت عنهم المخاوف ..

ومن ثم فهم عادة فى حاجة إلى شخص يحترمون رايه ، ويتقبلون حكمه ، ويرتاحون إليه ، فيتبعون توجيهه لهم .. ومن أصلح الأشخاص لهذه المهمة ، الطبيب الانيس ، البشوش ، اللبق ، الذى يرى أن واجبه فى أن يبرىء مريضه لا فى أن يستبقيه تحت رعايته اطول مما ينبغى .. ومن ثم فهو يعين المريض على الشفاء بأن يطمئنه ، ويهدئ من هواجسه ، ويوقظ الإدراك السليم فى نفسه ..

وأنا اومن عن يقين بأن أعظم وأروع الصفات التى تمتاز بها الطبيعة البشرية هى أنها قابلة للنمو فى كافة العصور .. ولولا ذلك لما تطورت المذنبات .. ولكن سر فترات الركود والخبول وعدم التقدم ، هو فى أن الزعماء الذين يتقدمون للأخذ بيد البشرية ، لا يؤتون البلاغة وقوة الاتناع الكالبيين لحث الناس على نهج الطريق الصحيح ..

عشرة ولاية ، لتزف إليها التأكيد بأنها غير مصابة بالسرطان .
فإن هذه السيدة التى تبلغ الثلاثين من عمرها ، هجرت
أولادها الثلاثة واخفت حين استبد بها الخوف أثر فحص
طبيب خاطئ ، أوحى إليها بأنها مصابة بالسرطان ! » .

ومع أن حال هذه السيدة يدعو للراء والاشفاق ، إلا أننا
لا نملك إلا أن نقرر أنها محرومة من الإدراك السليم ، وإلا
لأدركت أن الفرار لن يحل مشكلتها ، لأن الخوف عادة أسرع
منا جريا ، فكلما خيل إلينا أننا سبقناه ، ألفيناه ماثلا أمامنا
يتقدمنا .. ولو أن هذه المرأة لاذت بالإدراك السليم ، لقال
لها : « اثبتى واصمدى .. يجب أن تواجهى الحقائق ..
فحتى إذا كنت مصابة بالسرطان فعلا ، فإن عليك أن تبحثى
عن العلاج .. ثم ، من أدراك ؟ .. لعل الطبيب خطأ ، ولعالك
لست مريضة ، فلم لا تعاودين الفحص مرة أو اثنتين أو ثلاثا
على أيدي أطباء آخرين ؟ » .

جاءتنى منذ أيام امرأة تشكو لى شقوتها .. فمئذ عام
ونصف هجرت زوجها ولما يكن قد انقضى على زواجها منه ستة
شهور ! .. وأدركت من إجابتها على الأسئلة التى وجهتها إليها
أنها كانت تشتط فى الأنانية كالاطفال ، وكانت تجهل أول
مبادئ الحب .. فإن الحب ينمو بالعطاء ، وينكمش بالأخذ
.. ينمو كلما جاد المرء بعواطفه ، ويقل كلما طمع فى أن ينال
مزيدا من صاحبه .. فاذا لم يعن المحب إلا بإرضاء نفسه
وعواطفه ، وإذا هو أفسح قلبه ليخزن المسائل والمشكلات ،
كيف يبغى أن يزدهر حبه ؟

فلتواجه الحقائق ..

ولعل أعمق مأساة فى حياتنا جميعا ، هى أننا دائماً
لا نرحب بالحقيقة ولا نستجيب لها إذا واجهتنا .. فلو أن
رئيس التحرير فى إحدى دور النشر فقد منصبه ، لأشاح عن
أى منصب يعرض له طالما كان أقل درجة أو مرتبا ، ولعاش
حياته يتشبث بأمجاد الماضى ، حتى إذا اكتهل وجاوز مرحلة
النشاط ، تبين حماقة تصرفه ، وندم على ما اضاع من فرص !
ولو أن أى شخص ممن يعانون الخوف ، تقبل هذه الحقيقة
وآمن بأن فى مقدورنا أن ننمى فى نفوسنا حسن الإدراك وبعد
النظر ، لنحل مشكلاتنا اليومية على خير وجه .. لو آمن
مريسة الخوف بذلك ، لحظى بطئرة هائلة تقربه من
السعادة ..

فنحن نستطيع فى الواقع أن ننمى فى نفوسنا حسن
الإدراك ، ولكن .. لو شئنا وأردنا ! ... وكمن من آلاف
البائسين الذين كان الخوف الطائش يشل طموحهم ويعرقل
تقدمهم ، وجدوا السبيل إلى الطمأنينة والسكينة ، واتضحت
لهم أسباب تحفزهم على الجد فى الحياة ، لجرد أنهم آمنوا
بدعوة الإدراك السليم !

الخوف أسرع منا جريا ، فلا سبيل للفرار منه !

أمامى وأنا اكتب هذا الفصل من كتابى ، نسخة من صحيفة
نيويوركية تحمل صورة لامرأة جميلة ، وقد كتب فوقها بخط
عريض : « تهرب ، من شدة الخوف » .. وجاء تحتها :
« مسز (.....) التى تبحث عنها سلطات البوليس فى أربع

قد تحاول زوجة شابة أن تمد بعض «البسكويت» لزوجها ، فإذا هي تتركه في الفرن زمانا أطول مما ينبغي ، فيغضو أسير اللون .. وهنا يحدث أحد أمرين : إما أن يكون الزوج أبله ، فينتقد البسكويت ويعيب صنفته .. أو أن يكون على قدر من سلامة الإدراك ، فيطرى البسكويت ، ويملا قلب الزوجة الواجفة ابتهاجا ، ويشجعها على أن تكون في المرة المقبلة أكثر اتقانا وإجادة ..

فن السؤال ينمي حسن الإدراك

وقد يعود الزوج إلى داره يصل إلى زوجته نبا حصوله على علاوة .. ومع أن هذه العلاوة ربما تكون جاءت أقل مما كان يطمح ، إلا أن مجرد ظفـره بها يدخل الفرحة إلى نفسه .. وهنا — أيضا — يحدث أحد أمرين : إما أن تكون الزوجة حمقاء فتسفه من قيمة العلاوة وتحط من قدرها .. أو أن تكون عاقلة ، فتبدى ابتهاجا بها ، مهما كانت ضئيلة .. فأى الأمرين ادعى لتشجيع الرجل وحفزه على مضاعفة جهوده في عمله ؟ إن الإدراك السليم يجيب عن هذا السؤال قائلا : « ثانياً الأمرين بالطبع ! »

ولكن ، هل من وسيلة بسيطة لتنمية الإدراك السليم ؟

أجل .. هناك طريقة تتمثل فيها نسيمه : « فن السؤال » .. مثال ذلك أن عاملاً في (نيوجيرسى) ، أرهقه تدبير المعيش لأسرته المؤلفة منه ومن زوجته وطفليهما ، فسأل زوجته : « كيف نستطيع أن نغالب ارتفاع الأسعار يا حبيبتي ؟ »

فاقتربت من ناحيتها أن تعمل على الحد من النفقات التي تصرف على الطعام .. ولكن هذا الحل لم يكن كافياً ، فانتهى الزوج إلى بيع آلة ثمينة للتصوير كان يملكها ، واشترى ثلاجة لحفظ الأطعمة .. وعمد إلى وضع برنامج لابتساع المقادير اللازمة من الطعام للأسبوع كله ، معتدداً على الثلاجة ، فإذا الابتساع بالجملة يحدث وفرا في ائتمان الطعام ، ووفرا في كميته ..

وهكذا ساعده السؤال الذي وجهه إلى زوجته ، على تنشيط ذهنه والمثور على مخرج ملائم ..

الخوف من الخطأ يعرقل البت في الأمور

وإذا كنت من صرعى الخوف ، فمن المرجح أنك لا ترضى عن الكثير من قراراتك ، وهذا التردد من شأنه أن يفسد الكثير منها ، فلا تلبث أن تفقد ثقتك في قدرتك على الحكم والبت ، وتصبح متشائماً ، فيخيل إليك أن الحظ يعاندك ويعاديك .. وكلما أوغلت في الارتياح في مقدرتك ، ازدادت مخاوذك !

ولكن .. لا تدع هذا يثبط عزيمتك وهمتك .. فإن الإدراك الصحيح كفيل بأن ينقذك لو شئت أن تجربته !

اعتدت في الحلقات الدراسية التي أعتها لتلاميذى من أعضاء الهيئات الإدارية في الشركات ، أن أسألهم عما يعلون به سلامة القرارات التي يصدرونها في أعمالهم .. وقد لاحظت أنهم يجمعون على أن هذه السلامة لا ترجع إلى بوحه خاصة ، وإنما مردها حسن الإدراك فحسب .. وأبطلت من المهم في

هذا المجال أنهم يعترفون بأن مقدرتهم على وضع القرارات الصحيحة إنما تولدت عن التجربة والخطأ .. فهم يسمون بفاية جهدهم ، ويدعون النتائج للمقادير دون أن يحملوا أنفسهم معها ، فما ينبغي لهم أن يزعموا صحتهم بالتكرير في أمور خرجت من نطاق قدرتهم وغدا زوالها في قبضة قوى فوق نفوذهم .. وما ينبغي أن يشيعوا بقلقتهم وترددهم روح الاضطراب والارتباك بين من يعملون تحت امرتهم ..

وهم يشيرون بخمس خطوات لمن يشاء أن يحذق فن اتخاذ القرارات الصحيحة :

الخطوة الأولى: جمع الحقائق أولا ، فليس لذوى المسؤولية أن يعتمدوا على مجرد التخمينات ، وأن يعرضوا الأموال المستثمرة في المشروعات التي يديرونها للضباع نتيجة الحكم على الأمور على ضوء تقديرات غير مدعومة بأسانيد ، وإنما هم يستعينون بالخبراء ، ومعالج التجارب والأبحاث ، وإحصاءات السوق ، والهيئات المختصة ..

ومن هذا نستطيع أن نقبض لأنفسنا مبدا لحل مشكلتنا ومخاوفنا الشخصية ، فعلينا أولا أن نجبع الحقائق إذا شئنا أن نستغل ما لدينا من وقت أو جهد .. ومن الجهات التي يمكن أن نستعين بها في هذا الصدد ، المكتبات العامة ، التي نجد بين جدرانها مراجع نسترشد بها في كل موضوع .

الخطوة الثانية : تحرى الوقت الملائم لكل قرار .. إذ ينبغي أن تكون سريع البت في الحالات التي لا بد فيها من

قرارات عاجلة .. وأن تعنى ، ما وسعتك العناية ، بتحري الدقة في القرارات الهامة ، فان هذه تحتاج إلى شيء من الأناة والتريث .

وقياسا على ذلك — في الشؤون الشخصية — لو افترضنا أن شخصا فقد عمله ، فان عليه أن يقرر من فوره البحث عن عمل آخر ، إذ لا بد له من أن يوفر القوت لنفسه .. أما إذا كان باقيا في عمله ، ولكنه غير راض عن المنصب الذى يشغله ، فليس له أن يستقيل فوراً ، بل عليه أن يبذل جهدا مضاعفا لتحسين حاله ، أو أن يضع خططا دقيقة مدروسة للبحث عن عمل آخر ..

فإذا قرر البحث عن عمل آخر ، فان عليه أن يحدد أولا نوع العمل الذى يشعر أنه أقدر على التاج فيه .. وأن يبنى هذا التحديد على أساس من الوقائع والحقائق .. فإذا ما اطمان ، شرع في رسم الخطط للحصول على العمل .. مع الحرص على التثبيت بالمنصب الذى يشغله ريثما تنتهى خططه إلى النجاح .. وهذا هو منطق الإدراك السليم !

وفي أمريكا ، دلت الإحصاءات على أن ٨٤ في المائة من السكان لا يستخدمون سوى ٣٠ في المائة من كفاءاتهم ومقدرتهم .. أما الستة عشر في المائة الذين يستخدمون كفاءاتهم وإدراكهم السليم أكمل استعمال ، فهم أقل أهل أمريكا تعرضا للمخاوف !

والخطوة الثالثة : لا ينبغي إرجاء عمل اليوم إلى الغد .

ومما يؤثر عن « بنجامين فرانكلين » أن كان يعجز التسوية

نوعاً من السرقة ، لأنه يحرم المرء من الفرص . وهذا صحيح بالنسبة للخوف صحته بالنسبة للعمل ، فإذا أنت تركت الخوف يعضى في حال سبيله دون أن تقضى عليه ، نها واستفحل ..

لذلك يحسن أن تبدأ فوراً بالختلى عن عادة التسويف إن كنت مصاباً بها .. وأحرص — في البداية — على البت في صفار الأمور دون إرجاء ، فلا تلبث أن تجد البت في الكبير منها يواتيك بسهولة ..

والخطوة الرابعة : تعرف حكم الغير واحترمه ، إذا ما ترددت في الاطمئنان إلى صحة قراراتك . فان آراء الغير تبسّح قدرتك على انتقاد قراراتك ، وعلى تحرى الصواب . وقديماً قيل أن رأيين خير من رأى ، ومن ثم فاعرض آراءك على أصدقائك وزملائك لتتعرف حكمهم عليها ..

وإنى لأعرف رئيساً لتحرير إحدى المجلات ، اعتاد أن يعد نماذج لغلانات أعداد مجلته ، ثم يعرضها على خادمه وساعى مكتبه وبعض أصدقائه .. وهو يهتم اهتماماً خاصاً بآراء الخادم والساعى .

والخطوة الخامسة : اصغ إلى كل هائف ينبعث في نفسك ..

قرا أحد صناع العدسات الإبصارية مرة مقالاً عن الجمع بين نوعين مختلفين من النظارات ، فإذا بهاتف في نفسه يسأله : لم لا تجمع بين مقاسين مختلفين من العدسات في عدسة واحدة ؟

وتملكته الفكرة حتى أنه باع في سعيه لتحقيقها كل ما كان يملك ..! وكان أصدقاؤه يشفقون عليه ، وزوجته تظنه قد جن .. ولكنه انتهى إلى نجاح في إنتاج العدسات المزروجة أغرى الكثيرين على أن يسارعوا إلى إمداده بالمال ليبدأ مشروعاً كبيراً أثرى من ورائه !

والزعماء والقادة في مختلف نواحي النشاط يصفون إلى ما ينبعث في أفعالهم من هواف .. وليس معنى ذلك أنهم ينساقون وراءها انسياقاً أعمى ، وإنما هم يقدرونها بمقياس تجاربهم ، ويجمعون الحقائق ، ويتحررون الوقت المناسب — متفادين الإرجاء والتسويف إذا ما حان — ثم يتخذون قراراتهم ..

هذه هي الخطوات التي تستطيع — واستطيع أنا الآخر — بفضلها أن نبت في الأمور بقرارات صحيحة ، وأن نتخلص من الخوف من الشروع ، ومن التردد في البت ..

الخلل سخافة منشؤها الخوف !

هل تذكر تلك الآونة من عمرك ، التي كان الخجل خلالها يسيطر عليك ؟ .. وهل تذكر الألم الذي كنت تمنّاه والحرّج الذي كان يتولاك بسبب هذا الخجل ؟

تبين الدكتور « أ. أ. روباك » — من أقطاب علماء النفس — أن ٣٥ في المائة من البالغين في أمريكا ، يعتقدون أن الخجل والارتباك هما العقبة الكؤود في طريقهم إلى النجاح في الحياة !

وليس الخجل لدى الشخص الناضج نوعاً من الكبرياء ، ينبع من حب الذات .. وإنها هو ينشأ عن خوف المرء من أن يسيء الناس تقديره .. وعن خوفه من أن يكشف في أحاديثه وتصرفاته عن شيء من الجهل .. وعن خوفه من أن يخفق في الفوز بأعجاب سواه .. فالخجل — على هذا الضوء — عبارة عن .. خوف !

والتصرفات التي تصدر عن الشخص الخجول تصرفات لا شعورية — في حقيقتها وأصلها — يرمى بها إلى أن يعنى نفسه من الخوف والشك ، فلا تلبث أن تحول بينه وبين الشهرة والرقى ، وتحمله على أن يرفض الفرص ويتهرب منها .. !

والواقع أنك لا تخشى أبداً ما تفهمه وتدركه ، فليس يبعث الخوف في النفس سوى الشيء المجهول ، المبهم .. وهذا الخوف يجعلك خجولاً ، متردداً .. وكثير من الناس يحجمون عن سؤال الغرباء عنهم ، إذا ضلوا الطريق في مدينة كبيرة مثلاً ، مع أن الأمر لا يستدعى الخجل .. لأن كل إنسان معرض لأن يحتاج إلى إرشاد الغير ، ولأن هذا الإرشاد واجب على كل من أوتي المعرفة .. والمثل القديم يقول : من قدم السبب وجد الأحد ! » .

ولعلك خبرت يوماً ذلك الموقف المحرج الذي يحدث إذا تقدمت بسؤال لشخص غريب ، فإذا هو يعرض عنك ويتجاهلك ويبضى في طريقه ! .. ولكنك ما كنت لتعاني الحرج و « الخجل » لو أنك وأسيت نفسك بإقناعها بأن الغريب هو

الجدير بالراء ، لأنه خجول ، وخجله هو الذي جعله يفر من الاستماع إليك ومساعدتك ..

والواقع أن معظم الناس يتهيّبون الاتصال بمن لا يعرفون .. وكمن شبان دعوا لمقابلة مسئولين أرادوا أن يمهّدوا إليهم بأعمال ، فراحوا يطوفون بمكان اللقاء مرات ومرات قبل أن يستجمعوا جرأتهم ويلجوه .. وهذا التردد من شأنه أن يجعلهم — إذا ما اجتمعوا بالمسؤولين — في حالة لا تخلف أثراً طيباً في نفوس هؤلاء ..

لذلك فمن أهم الأمور لك — إذا كنت مقدماً على ميدان الأعمال — أن تهزم الشعور بالخجل ، لكي تصل إلى غاياتك .. إذ أن تهيّب الناس كليل بأن يؤثر على تفكيرك ، وأن يشل المواهب التي لديك والقوى التي في نفسك ، وأن يسلمك حيرة وعى وبلاذة ذهن .. ومثل هذه الحال في دنيا الأعمال قد تضعف الفرص ، لا عليك وحدك ، بل وعلى الأعمال التي تمارسها ..

ولو أنك أنعمت النظر في الخجل لوجدته لونا من السخافات الحقة .. إذ ما الذي يجعلك — أو يجعل أى شخص رشيد — في حرج وخجل أمام أى شخص آخر ؟ .. إن هذا الشعور لا يعود عليك بالاحترام ، ولا يبيدك في نظر الغريب بمظهر الشخص الذي يوليه حقه من الإحترام .. أنه يوحى للغرب بأنك تفتقد الثقة في نفسك ومواهبك ، فلا يلبث أن يحكم عليك بأنك لم تستكمل بعد نضوجك .. وهذا هو الخجل ، فإن

الخجل نوع من نقص النضوج النفسى والحسى ، ينبعث عن تأخر الشخص فى اجتياز مرحلة المراهقة — النفسية — والتغلب على مخاوفها ..

خطوات للتغلب على الخجل

وخلق بك إذا كنت تشعر بالخجل وتريد أن تتغلب عليه ، أن تتبع الخطوات التالية :

أولاً : اعن بنفسك .. فاستكمل نموك وصحتك واصلاح عاداتك وتصرفاتك وملبسك .. فان هذا يجعلك تطمئن إلى مظهرك وإلى كل ما يصدر عنك فيبعث الثقة فى نفسك .. واهرص على الظهور بمظهر المعتد بنفسه — فى غير غرور — فلا تلبث أن تغتد بها فعلاً .

ثانياً : اعن بكلامك .. قل ما ترمى إلى قوله ، وتخبر الكلمات الدالة على المعنى الذى تهدف إليه .. وإذا استدعى الأمر فلا تردد فى أن تتلقى دروساً فى فن الحديث والمناقشة والإلقاء .. وتعلم كيف تحسن الإصغاء إلى الغير .. وتذكر دائماً أن الكلام الطيب ذو طابع مزدوج .. فبينما تتكلم ، يحسن بك أن تفكر فيما تقول ، وأن تفكر فيمن ينصتون إليك ، فتطلع إليهم بوجه بشوش يرتسم عليه من التعبيرات ما يجعلهم يستجيبون لوقع حديثك .. وإذا حرصت على التفكير فى هاتين الناحيتين فلن تجد فرصة للتفكير فى نفسك ، وبالتالي ، للخجل ..

ثالثاً : توقع الاعتراضات : فمن مستلزمات الحديث — الاجتماعى والتجارى على السواء — أن يعترض المنصت

استرسال المتكلم ، وإن يقاطع عباراته ، لأن الحديث تبادل وتجاذب .. فلا تدع الاعتراض يريك أو يشتت فكرك أو ينسبك النقطة التى كنت تتحدث عنها .

رابعاً : كن مؤمناً بنفسك : أوح إليها بأنك ذو قيمة فى الحياة ، لأن لك مواهب وكفاءات خاصة .. ولكى تقنعها ، اكتب بياناً بالمواهب والميزات التى ترى أنك أحرزت منها فوق المتوسط : كالذكاء ، والمعرفة ، والمثل العليا ، والدخل ، والعمل ، والصحة .. وما دمت لا تبالغ أو تبالغ ، فثق أن إدراكك لمواهبك كئيل بأن يطمنك ، وبأن يملكك على نواحى ذاتك وحياك ، وبأن يفسح أمامك المجال لاصلاح ما يحتاج منها إلى الاصلاح .

خامساً : فكر فى الشخص الذى يساورك الخجل إذ تتحدث إليه .. إن فى حياته هو الآخر فترات يرواده فيها الشك ، والهم ، والقلق ، والخوف ، ولعلها تسلمه إلى الخجل ، فاشفق عليه ، وتنافس نفسك فى سبيل تفهمه وتمهيد الجو له كي يغالب خجله إزاءك ، ورحب به ، وابد أمامه من العواطف اصدقها ، تجد ان لا سبيل للخجل عندك ..

سادساً : تعشق بعض الهوايات التى تستطيع أن تمارسها مع الغير مرة أو اثنتين فى الأسبوع .. أو التحق ببعض الدراسات الإضافية أو المسائية .. فان اتجاهك الجديدة وأصدقاء الجدد سيثجعونك على أن تشكل شخصيتك فى القالب الذى يجذب الغير إليك ، وسيعتق أن نفسك الشعور بالفخر ، فلا تجد وقتاً للخجل

ومن الطبيعى أن مغالبة الخجل تحتاج إلى وقت ، وقد
تفترضك عوامل تعرقك أو تحدث شبه نكسات ، ولكن هذا
لا يجب أن يثنيك عن هدم عاداتك وتصرفاتك القديمة ..

الثقة في النفس وفي الناس

عندما تألق نجم الممثل « ويل روجرز » في سماء ملامى
« برودواى » ، دعاه المنتج السينمائى « وليم فوكس » يوما
وقال له : « ما رأيك فى أن تؤدي أدوارا فى أفلامنا ؟ » .
وابدى « روجرز » قبوله للفكرة ، فقال له « فوكس » :
« إذن أرجو أن تزورنا ، وأن تحضر معك محاميا لكى يدرس
العقد ، حتى نبدا فوراً .. » .

ودهش فوكس حين رأى « روجرز » يقبل منفردا ، دون
استشارة أحد ، بينما كان هو قد أحاط نفسه بحمايه
ومستشاريه .. وبعد المجلات العادية ، سألته عن محاميه ،
فقال روجرز :

— وما حاجتى إلى محام ؟ .. اتحب أن أملئ عليك صيغة
عقد مناسب ؟

وتبادل فوكس ومستشاروه ابتسامة استخفاف ، بينما
شرع الممثل يملأ : « يوافق ويل روجرز على الظهور فى أفلام
شركة فوكس ، كما تتعهد شركة فوكس بأن تدفع لويل روجرز
اتعابا عن الأدوار التى يؤديها » .

وبهت المحامون ، ولكن « فوكس » أقر العقد ووقعه ،
فكانت هذه بداية رابطة سعيدة عادت بالخير على روجرز
وفوكس .

وأعرف أخوين يمتلكان شركة ناجحة للتصدير ، أنشأها
أكبرهما ثم ضم شقيقه إليه ، دون أن يعنيا باتخاذ أية إجراءات
قانونية ، أو تحديد نصيب كل منهما ، بل أن كلا صار يأخذ
ما يحتاج إليه عندما يحتاج إليه .. ومع ذلك فإن شركتهما
تسير فى ازدهار ونجاح ..

ونحن اليوم أحوج ما نكون إلى الثقة فى الناس والاطمئنان
إليهم .. بل أن الثقة عنصر جوهرى نحتاج إليه فى علاقاتنا
بالناس ، وفى إيماننا بالأراء والأفكار ، وفى نظرنا إلى نواحى
الخير فى كل الأمور .. إنها أساس العلاقات الطيبة بين بنى
الإنسان ..

وفوق ذلك ، فإن إظهار الثقة كخيل بأن يبعث على الطمأنينة
.. طمأنينتك أنت ، وطمأنينة أولئك الذين تتصل بهم فى
حياتك اليومية .. ونحن إذ نبدي الثقة بالناس ، نوحى إليهم
بأننا نضع فيهم آمالا جساما .. وهذا من شأنه أن يخفزه
على الخير .. ويحفزك أنت الآخر ! .. ولقد اثبت علم النفس
الحديث — بما لا يدع مجالا للشك — أن ما يخالجنا من
إحساس نحو الناس ، مقياس دقيق لما لدينا من إحساس نحو
أنفسنا .. فإذا توقعنا السوء من الغير ، اطمنا اللثام عن
ضعة فى نفوسنا ، أو عن ضعف تقديرنا لها .. ومن ثم فخير
ما ينبغي أن نبدا به هو أن نقيم ونندعم فى نفوسنا الإيمان
واليقين والثقة ..

وعلى العموم ، ففى وسعنا أن نقول إن جميع الناس الذين
يعانون من انهيار فى مشاعرهم وعواطفهم ، أو يفتقدون

الذين ينفرون ويشيحون عن الغير ، إنما يكونون في نفوسهم شعورا بضالة شأنهم .. وينشأ عن افتقارهم إلى الإيمان بأنفسهم والثقة في غيرهم ، خوف وتلق ينتهيان بهم إلى المسحات العقلية .. إذ أن تعطشهم إلى الإيمان والثقة في الغير ، يستغل حتى يضطروهم إلى محاولة الفرار منه باللجوء إلى الخبل والجنون !

والواقع أن الثقة في الغير والطمانية إليهم لون من ألوان الحب دعت إليه الديانات والفلسفات .. ولعل أبشع أنواع الخوف هو ذلك الذي يتأتى عن افتقار إلى الإيمان بالله ..

الذكاء أم الإيمان ؟؟

واعتقد أن مدنية عصرنا الحاضر تساعد على تنمية أذهاننا وتفكيرنا أكثر مما تعمل على تنمية ذكائنا .. اعنى أنها تتجه بنا إلى شحذ نشاط أذهاننا على حساب بصائرنا وأرواحنا .. ومن الأمثلة الدالة على ذلك ، أنني تلقيت في حياتي دراسات جامعية في أكثر من خمس وسبعين مادة ، ولا أذكر أبدا أن واحدا من الاساتذة الذين درست عليهم حاول مرة أن يربط بين المادة التي يدرسها وبين القيم الروحية بطريقة مباشرة .. ولقد ظلت ست عشرة سنة ألقى دروسا في السكليات والجامعات ، ولست أذكر - في كل علاقتي بزملائي - أن منهم من حاول أن ينشئ صلوات بين ميدان دراساته وبين سمو الروح البشرية ، اللهم إلا واحدا أو اثنين على الأكثر .. وإنما كان لهم الأكبر للجميع ، هو التعمق في موادهم لجرد المعرفة بهذه المواد فحسب .. أى أنهم يأخذون العلم

لجرد العلم ، لا كوسيلة لتقريب الإنسان إلى أخيه الإنسان ، أو إلى الله !

القيم الروحية إجدى من المعرفة ..

والحقيقة أن عالمنا في حاجة ماسة إلى القيم الروحية أضعاف حاجته إلى المعرفة .. فان الروح البشرية تحتاج إلى تهذيب وتنقية وتنمية فوق ما تؤدي إليه المعرفة والتنمية الذهنية والفكر .. وهذا هو السبب في أن الحروب والاضرابات والطلاق وغيرها من ألوان التداوى في العلاقات البشرية لا تفتأ تفرقنا ..

ويشرح العالم العالمى « البرت اينشتاين » هذه النقطة من ناحية أخرى فيقول : « يبدو أن كمال الوسائل وغوضى الأهداف ، هى طابع عصرنا .. فلو كنا نرغب - مخلصين ، متحمسين - فى سلامة ورفاهية جميع البشر وفى تنمية مواهبهم تنمية حرة مطلقة ، لما اعوزتنا الوسيلة إلى مثل هذه الحال .. بل لو أن تقسما صغيرا من الجنس البشرى كافح فى سبيل مثل هذه الغايات ، لتجلى على مر الزمن سموه على كل البشر » .

وما الإيمان بعد كل هذا ؟ .. أن القواميس اللغوية تضم عشرات التعريفات له ، ولكنى أوثر من بينها هذا التعريف : « إنه الاعتراف بالحقائق الروحية والمبادئ الخلقية وبأن لها سلطة شاملة وقيمة سامية » .

ثم .. لنذكر دائما أن القلب هو الذى يحس بالإيمان ، وليس العقل !

الإيمان .. والاكتشافات العلمية

ونحن حين نؤمن بالعدالة الإلهية ، نتيح لأنفسنا أعظم مورد للأمن والطمأنينة ، وخير رد على جميع مخاوفنا ! .. والإيمان بالعدالة الإلهية مسألة شخصية ، على اننى أحب أن أذكر هنا مثالا لما يتأتى عن الإيمان :

فمنذ سنوات عديدة ، اقبل « تشارلس كيثرينج » — من اهالى وايتون بولاية اوهايو الأمريكية — على سيارته ذات صباح ، وراح يدير اليد التى تحرك محركها ، حتى إذا احس بالتعب قال لنفسه : « لابد ان ثمة طريقة خير من هذه ، فقد كادت ذراعى تنخلع » .. وفى مساء ذلك اليوم ، لجأ إلى «ورشة» صغيرة اقلها فى داره ليعمل فيها فى اوقات فراغه ، وكتب عشر وسائل لتحقيق طريقة لإدارة محرك السيارة أوتوماتيكيا .. وأخذ يجرب كل طريقة على حدة ، ، حتى توصل إلى الطريقة التى عرفت باسم « ديلكو » .

ولقد اطرده اكتشافنا لنواحى تطبيق القوانين العلمية بسرعة عجيبة خلال السنوات الخمسين الأخيرة ، وكان من جراء ذلك أن أصبحت فى خدمتنا السيارات ، والطائرات ، والجرارات ، والفواصات ، والمذيع ، والتلفزيون ، ومئات الأجهزة الآلية .. ومع ذلك ، فإن القوانين العلمية التى اتاحت لنا كل هذه الأشياء ، كانت معروفة فى ازمان الإغريق والرومان ! .. ذلك لانها من وحى القوانين الطبيعية .. والإنسان لا يخلق القوانين الطبيعية ، لانها وجدت مع الطبيعة ، وإنما هو يرفع الحجب من وقت إلى آخر ، ليلقى

نظرة خاطفة على إبداع المبدع الأكبر — الله — وعندما نكشف فى هذه اللوحات القانون الطبيعى الذى يخضع له السرطان .. مثلا — فإننا لن نلبث أن نسيطر على السرطان .. فان هذا القانون موجود ، ولكنه بحاجة إلى من يهتدى إليه ..

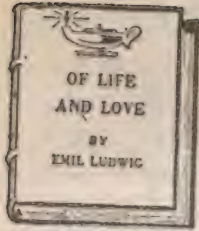
ونحن إذ نقول « القوانين الإلهية » ندرك أن هنالك من سيسى فهم ما نقصد .. ولكنى شحطيا اعتقد أن القوانين الإلهية واحدة فى جميع الأديان والعقائد .. وفى وسع كل امرئ أن يبصر بالقوانين الإلهية ويمارسها ولو لم يكن يتردد على الكنيسة .. ومن ناحية أخرى ، يرى البعض أنهم بحاجة إلى أن يشهدوا الطقوس الدينية كى تثر فى نفوسهم الرغبة فى التفكير فى الأمور المتعلقة بالإيمان والقانون الإلهى ..

ولقد وفق الدكتور جوردون آلبورت حين قال أن « الإيمان فى أصله هو اعتقاد المرء بصلاحيه هدف من الأهداف وإمكان بلوغه » .. فاذا جعلنا الإيمان — بمعنى الثقة — بالجنس البشرى وبأنفسنا وبالقانون الإلهى أهدانا لنا ، استطعنا أن نحرر حياتنا من ربكة الخوف ..

كل من خبر ، ولابد ، ذلك الشعور الذى يخالجننا فى بعض الأوقات فيجعلنا نمسبو إلى قوة فوق تلك التى أوتيناها .. ومن ثم فنحن نتجه إلى منبع تلك القوة .. إلى الله .. والقانون الإلهى .. والدين .. ومن هذا المنبع تفيض علينا الراحة والسكينة ، والتشجيع على العودة إلى المحاولة .. وخلال الصلاة والادعية ، نهتدى إلى الميث الذى تملأنا خلاله مخاوفنا ومتاعبنا ، فيساعدنا هذا على أن نيمر

المعجزات التي تحيط بنا والتي تهدينا إلى ما نرجو .. وما أكثر المعجزات في الحياة .. وأبسط مثال لذلك ، أن عملية السير العادية تتضمن تحريك ٣٨٥ عضلة و ٢٢٢ عظمة في جسد الإنسان .. وهذا التحريك إنما يسير على نغلام موروث لا يد لنا فيه .. أتبعد هذا من معجزة !؟

ثم ، ليس القتل البشري معجزة ؟ .. وليس التحقيق من أننا نستطيع أن نقهر الخوف بمجرد تغيير مسلكنا ، معجزة ؟ والخلاصة أن الإيمان — وهو قوة لا تتيسر إلا بالتفكير الإيجابي — يستطيع أن يبريء جراحنا .. ولكن أعظم معجزاته أنه يمكننا من أن نظفر بالقلبة على الخوف !



(١)
دنيا الحب والسعادة!

للكاتب الألماني الشهير "اميل لودفيج"

مقدمة المؤلف

في اللوحات التي رسمها كبار الفنانين ، تلمس دائماً أثراً لشخصية الفنان ، غالباً التصوير « الموضوعي » تبحث لا وجود له ، وإذا وجد فلا بهجة له ! والفنان — سواء كان وسيطه خرقه وغرشة ، أو قلها وقرطاسا — إنما يسكب جزءاً من نفسه في العمل الذي يبدعه ، والملاحظ المدقق يسمعه أن يستشف شخصية الفنان من طابع رسمه أو كتابته ..

ولا بد أن قراء « لوحات » التراجم التي صورت فيها في بعض كتبي السابقة — حياة عدد من العباقرة ، قد استشفوا فلسفتي الخاصة من مناصرتي شخصيات معينة ووقوفى موقف العداء من أخرى ، ومن اهتمامي بشرح آراء معينة وتحويرى وتبديلي في أخرى !.. ولقد انقضت خمس عشرة سنة منذ محاولتي الأخيرة أن أكون كاتب تراجم ، وها أنذا أعود اليوم في صورة أدبية مختلفة .. فبعد أن صورت الكثير من الشخصيات في القصص والتراجم ، أصور في هذه المرة « نماذج » من نظراتي إلى الحياة .. وهي نظرات أقرب إلى الأحاسيس والانفعالات منها إلى المبادئ الفلسفية أو المنطقية ..

وقد انتقيت هذه الأحاسيس والانفعالات من بين تجاربي ، وصورتها تصويراً رمزياً ، لاعتقادي أن التصوير الرمزي هو أمثل السبل لتحليل المشكلات !.. وهكذا سيرى القارئ في الصفحات التالية تلميذاً مخلصاً لا يفتقر ، ذلك الفيلسوف

نحو « دائرة معارف » ، للحب والسعادة !

في أعداد سابقة من « كتابي » ، لخصت لك في هذا الباب كتابين قيمين ، هما : « فن الحياة » للمفكر « الفرنسي » اندريه بوروا ، ثم « غزو السعادة » للمفكر « الإنجليزي » برتراند رسل .. وقد عالج كلاهما الموضوع من زاويته الخاصة ، حسبما أملى عليه تفكيره وآراؤه .. واليوم أقدم لك كتاباً للمفكر « الألماني » الأشهر أميل لودفيج ، أدلى فيه بدلوه بين الدلاء ، وسأهم بآرائه الناضجة وفلسفته الخاصة في دراسة هذا الموضوع الحيوي الهام الذي يلمس العصب الحساس في حياة كل فرد .. وقد قسم لودفيج كتابه إلى أربعة أبواب ، هي حسب الترتيب الذي وضعه لها :

١ — في الحب . ٢ — في السعادة .

٣ — في العظمة .. وأخيراً جعل للباب الرابع عنواناً غامضاً هو : « ذات يوم » !

وفيما يلي أقدم لك الفصول الأولى من هذا الكتاب الشائق ، على أن أتبعها ببقية الفصول في العديدين القادمين .. كيما تكتل لك — إلى جانب الكتابين السابقين — دائرة معارف وافية للحب والسعادة .

الذى أسماء الناس فهمه ، والذى أحس أنه أقرب إلى من سائر فلاسفة الإغريق ! .. وسيشهد القارئ دنيا غرد مشتتة في الإيمان بالفردية ، يحاول أن ينتقل من دراسة القلب الإنسانى إلى دراسة الطبيعة جميعا ! .. وأنها لدنيا لا اثر للمأساة فيها ! .. وسيجد القارئ أيضا أن الذى يبدى هذه الآراء ، ويصور تلك الاحاسيس ، إنما هو رجل أوربى ، يستهدف سعادة الفرد أكثر مما يستهدف سعادة المجموع .. رجل لا يهتم بالكبح والقمع ، بقدر ما يهتم بالانقدام ، وبالمعاطفة .. فالمثل العليا الثلاثة التى يدور حولها وجودى : الحب ، والسعادة ، والعظمة ، وقد فصلت هنا فى أضيق نطاق ممكن ، كصور منتقاة من شريط الحياة .. وفى ختام كتابى رسمت لوحة ليوم من تلك الأيام الناعمة التى قضيتها فى بيتى بين العمل واللهم .. ومن يدرى ! فربما خرج امرؤ من هذا الكتاب بدرس قيم فى وسيلة إصابة المثل العليا التى اسلفتها ، لا بالجري وراء باطل اللهم ، وإنما بالعمل المجدى ، وبالنأى عن زخرف الحياة !

وعلى أى حال ، ها انا أدعوك إلى زورقى حيث اتاهب لحد الشراع كى يذهب يتهادى ، لا فى خضم المحيط — كما قد تظن ! — وإنما على صفحة بحيرة منعزلة من بحيرات سويسرا ! .. نعم ، سيقطع زورقى فى صبيحة يوم من أيام الصيف ، يحده النسيم العليل ، فيمضى يختال على مرائى من التلال ، والأحراش ، والقرى الصغيرة ، وربما ظلته أحيانا سحببات الصيف البيضاء .

اميل لوندفيج — كاليفورنيا

الباب الأول

فى الحب

١ — كيف نقع فى الحب ؟!

فى خلال فترة الاستراحة بإحدى المسارح ، نهض من مقعده رجل لا يشف مظهره عن سنه .. لقد أوشكت أعضاؤه أن تتجمد غنهض يخفف من توترها .. ذلك أنه حين انتقل به مشهد المثلة الأولى — البريمادونا — المتدفق بالحوية إلى عالم آخر ، وملاً خفيف ثوبها الفضاخ سمعه وبصره .. وعندما تارجحت نفقات الكهان بين الصعود والهبوط ، أحس كان جسمه قد من رصاص ! .. غير أن تألق الأنوار فى جنبات المسرح ، ودوى التصفيق ، عادا به رويدا إلى نفسه ، فقام تاركا مكانه ، محركا رجله ، مصلحا من شأن سترته ورباط عنقه !

.. لكنه لم يلبث أن عاد وشيكا إلى مقعده ، وتناول منظاره المكبر — وهو فى حال من التوتر النفسى لا يزيد أن يسلم بها — ورشمه إلى عينيه وجعل ينظر من خلاله حواليه .. لم يكن يبحث عن شخص بعينه ، وإنما كان ولا ريب يسعى إلى استبقاء المشاعر التى تملكته . إلى استبقاء ما رأى وما سمع . كان كيانه متأهبا منتظرا ، على أتم استعداد لتلبية أول حافز ..

وفجأة كف عن التلفت ! .. فقد ارتسم على عيني منظاره

رأس امرأة ، كانت تميل قليلا إلى الورا ، وقد توجهها شعر كستنائى ، وأضاء شعاع جانبى نصف محياها ..! وكانت تريح إحدى ذراعيها على حافة المقصورة ، بينما غيبت الأخرى في طيات ردائها المخملى الأحمر ، الذى يحاكى لون النيبذ ، وبدا في عنقها المائل شريان نافر ..! وكان وضع رأسها ينسجم تماما مع روح اللحظة ، فقد قربت ما بين رأسها وكتفها ، مع انشاء خفيفة ، كما لو كانت تستمع إلى صوت يأتى من خلفها .. وما كان خلفها أحد ، بل كان « اللوح » خاليا إلا منها ، فقد تركه رفقاؤها إلى المثنى الخارجى . لقد أحس كل إنسان عندما أضيئت أنوار المسرح ، برغبة في أن يقول شيئا ، ومضى يشبع رغبته .. غير أن وحدة الرجل وصمته هنا ، ووحدة المرأة وصمتها هناك ، صنعت أول قنطرة خفية بينهما !

لقد اكتملت الأحلام التى أثارته الموسيقى في نفس الرجل بوقوعه على هذا المشهد . غير أنه لا الحلى ، ولا الكبرياء ، ولا الابتسامة ، بل ولا ما يسمونه عادة بالجمال ، هو الذى أسره ! شيء واحد فقط أخذ بمجامع قلبه : هو روحها التى شفت عنها انشاء رأسها ، فلاقت من روحه استجابة ! أحس بالرابطة تجمعهم على بعد المسافة بينهما ، وأحس كأن قلبه صحا بل صار أتم ما يكون صحوا ..

لقد قدر لقصة غرام ان تبدأ ، ما في ذلك ريب !

ثم فتحت الأبواب في الطابق العلوى ، وعاد الناس إلى أماكنهم في المقصورة ، وحركوا المقاعد وفتحوا بينها ..

وارتدت المرأة سريعا إلى نفسها ، وكأنها أفادت لثوها من سحر الموسيقى ، فوقفت .. ورسم المنظار المكبر شكلها جميعا ..! لم تكن أنحف من السيدة التى بجوارها ، لكنها وهى تسوى ثيابا ردائها المخملى ، وتبر بأصابعها في رشاقة عليه ، حركت صور الحب ، الدائبة التغير في مخيلة الرجل . أحس لكل من حركاتها إثارة جنسية ينتظلمها الإحساس العام بالحب الذى تملكه ..! ثم أخلت هيئة الجد المرتسمة عليها السبيل إلى ابتسامة ، عندما التقت لها السيدة التى بجانبها وشاحها الذى سقط على الأرض عفوا ، وهناك جرى فيض جديد من الأحاسيس والعواطف ، في قلب الرجل ، كفيض النهر ! ولم تلبث الأنوار أن تخافتت ، وعلا صوت الموسيقى ، وطواه الفصل الثالث في ضباب وردى جذاب .. وفى مكان مقنية « الأوبرا » ، أو على الأصح أمامها ، ارتسمت له صورة المرأة المجهولة ، صامتا كالطيف .. وفى نهاية المنظر ، عندما جلست البطلة على الأريكة ، انثنى رأس المرأة جانبا ، وكأنها أمالتها وراء الأنشودة الزاهية ، وبدا كأنها ترتوى من الموسيقى ومن حظها في الحياة معا !

وسرعان ما تحولت الصور المضطربة في رأس الرجل إلى صورة واحدة واضحة : لقد قرر أن يهرع إلى مدخل المقصورة عندما تنتهى « الأوبرا » .. وهناك وقف بقلب واجف ، كقلب شاب أوشك في بقطته أن يحقق رؤيا تطلها في حلمه ..! لابد أنها ستمر به ، وينبغى أن يكون ذلك في مكان يغيره النور . أما أنها لن تكون متعجلة ، فقد أدرك ذلك من نموذج سلوكها ..

.. وبالفعل كانت آخر من ترك المقصورة ، ولكنها لم تحس حتى بوجوده ! — وكان واقفا في مكانه وقد أذهلته الطريقة «الرجعية» التي اصلحت بها من شأن أسفل رداءها ، إذ رفعته إلى ما فوق ركبتها بقليل ! — ولكن شكرا الله ، لقد نسيت وراءها « البروجرام » .. وخطا إلى جانبها ، ثم سبقها بقليل حتى أصبح في مواجهتها ، وتدلت إحدى يديه إلى جانبه ممسكة بقميصه ، وامتدت يده الأخرى إليها بالكتيب ! .. وسد أمامها الطريق ، وخطبت في صمت فكنت عن السير . وفي أعلى سترة قصيرة مفتوحة الأزرار رأت رأسا نبت فيه شعر قصير ، يضرب لونه إلى لون الرماد .. كما رأت شفتين جميلتين ركبتا في وجه تبدو فيه الحنكة والتجربة ، وعينين صافيتين تشغان عما وراءهما ولا تحجبان شيئا ..

ووقف الغريبان لحظة أحدهما تجاه الآخر ، يربط بينهما ذلك الكتيب الذي امتدت به يد الرجل إليها . ولما كان الرجل لم يقل شيئا ، فلم تحتج هي إلى أكثر من أن تحنى بآداب .. ثم مضت !

لقد قررت تلك اللحظات التي انقضت مصير شخصين لم ير أحدهما الآخر من قبل .. وقضت عليهما — لغرط العجبا — بأن يذكرا أحدهما الآخر .. وبسبب نظرة واحدة ، ولحظة عابرة ، وانشغلت مفاذ حياة كل منهما بصاحبه ! .. لقد كان الاثنان ، إلى لحظات مضت ، غريبين أحدهما عن الآخر .. أما الآن ، فقد طبع كل منهما شخصية صاحبه بطابعه ! ..

اكانت الموسيقى هي الرباط الذي ربط بينهما ؟ كلا ! بل لقد استأثرت الوحدة بهذين القليلين برغم كل ما سلف في حياتهما من تجارب . استأثرت بهما في هذا الوقت بالذات من تاريخ حياتهما ، وفي هذا المساء بالذات دون سائر الأمسيات . فخنقنا بالأمل وبالحصرة .. ولأنها خفقا معا في توافق وانسجام فقد جمع الحب بينهما !

٢ — الحب « معركة » بين جسدين !

فالحب إذن ظاهرة « جسمانية » في كل الأزمنة ، وفي ظل كل الأجواء ، وعلى مر جميع مراحل العمر ! .. والحب قد يقع بغير تهديد نفساني — بل هو كذلك في آلاف من الحالات — ولكنه لا يقع قط بغير تهديد جسماني ! .. حتى بطولة أشد حالات الحب روحانية ، حتى « بياتريس » ، لم تخلد إلا بسبب مظهرها الجسماني : فعندما رآها « دانتي » الشاب فوق الجسر وأسره منظرها ، جعل من هذه الرؤيا شغل حياته الشاغل . ومن المحقق أن أعوجاجا بسيطا في عظمة الأنف ، أو صدرا هابطا منبسطا ، أو حتى رداء منفرا ، كان ولا ريب كفيلا بأن يصد الشاعر العظيم في تلك اللحظة الحاسمة ، ويعوق انطلاق خياله ! .. ومن المحقق أيضا أن روح « بياتريس » شععت من ناظرها ، وتبدت في لمحات بصرها ، ولكن أنوثتها هي التي حركت « دانتي » ، وهي التي كان يضمها في خياله ويعانقها في أحلامه عندما رفعها إلى السماء ملاكا طاهرا ، بينما كانت تاد الطفل تلو الطفل لرجل آخر ! .. وبين هوى « بياتريس » الطاهر العذولي وبين ..

الاناشيد التي وصف شيكسبير قصة هواها . ومثلت على المسرح . . بين هذين الطرفين الأقصى والأدنى ، اللذين قد يميل البوى بينهما إلى هذا الجانب أو ذاك ، تقع دنيا بأسرها ! . . ومع هذا فالطرفان يجتمعان تحت لواء حقيقة واحدة ، هي أن المظهر الجسدى لامرأة قد جذب إليه رجلا ، وأيقظ فيه شاعرا ناثيا . . تلمأ كما فعل رأس المرأة المائل في دار الأوبرا !

وليس ثمة حب بغير إحساس بالفوز في حلبة سباق ! . . ويمثل هذا الفوز في تقارب الاثنين ، وأمتلاكهما أحدهما الآخر في النهاية ، ويبدو هذا الفوز واضحا جليا في أبسط صورة ، وأدناها إلى الطبيعية ، في « لعبة الحب » عند الحيوان . .

هو سباق ، نعم . . ولكنه ليس سباقا بين زوجين ، أيهما أقوى وأغنى واسمى ، بل هو في واقع الأمر سباق يوشك أن يكون صراعا بين جسدين . . والذي ينكر ، أو يسعى جاهدا إلى اجتناب الحب على هذه الصورة ، لن يفهم الحب قط !

وبينما الرجل يعترك في الحب ويلهو معا ، إذا هو يصل من الحياة إلى أرقى مراتبها ، بل إنه ليقترّب هناك من الآلهة ! فالاختيار إذن ، وأحراز قصب السباق ، هما عنصران الحب الأساسيان . . أما الإحساس باننا في حلبة سباق ، وهو الإحساس الذي نستشعره في كافة مخاطراتنا ومغامراتنا ، فهو عامل مميز للروح الإنسانية في كل حالاتها ، ومنها « حالة » الحب . . وإذا كان القديس ، والفيلسوف ، والباحث ، والآب ، والصديق ، يرفعهم إحساسهم بالتسابق ، إلى

مصائب الروح المجردة ، حتى أنهم قد لا يعرفون من مواقع الانتصار غير الموت ، نجد أن العاشق هو وحده الذي يلتزم حدود العالم الجسدى ، ولهذا فهو وحده الذي يدرك النهاية التي يحق له عندها أن ينعم ويهنا . . النهاية التي لا يصل إليها في أى سباق آخر ! نكل معركة بين شخصين لابد أن تنتهى بانتهزام أحدهما ، إلا المعركة بين الحبيبين فهي تنتهى بانتصارهما كليهما !

وإن هذه المعركة لتبدأ بنظرة ! . . فالحشء الذى أسرع بهذين الشخصين ، في دار الأوبرا ، أحدهما إلى رحاب الآخر ، وجعل من غريبين مثلهما شخصين لن يلبثا حتى بشكلا حياتيهما من جديد ويؤثران أحدهما في حياة الآخر ، لم يكن في البداية سوى نظرة ، أو قل نظرتين التقتا فقاتلت إحداها للأخرى : « أحبك » !

وإنها العين التي تجرى الاختيار أولا . ويستوى أن ترى العين الشخص حقيقة ، أو ترى « نموذج » روحه ، وطابع شخصيته . . فالعين ولا شك رسول « التجاذب » بنوعيه : « الروحى » ، بين النفوس ، و « المادى » بين الأجساد . . وتنفرد العين بهذه الخاصة دون سائر الحواس الأخرى . . فانه لا يحدث إلا في القليل النادر أن يجتذب صوت يشد أو يتردد في أسلاك التليفون أو على أمواج الاثير ، شخصا آخر إلى صاحب الصوت ! . . يقول « جيته » : « ليت شعري : لم هذه الحواس جميعا ؟ ! انها لا تجدى السعادة إلا اضطرابا وتعقيدا ! . . عندها أراك أود لو فقدت السمع . . وإذا سمعتك وددت أو فقدت البصر ! » . .

ويعبر « كازانوف » في أحد آرائه المتعمقة ، التي رفعته — رغبا عنه — إلى مصاف فلاسفة الحب .. يقول عن أهمية « النظرة » ، والمقدرة على التعبير بها : « أن امرأة مجردة من الثياب ، مستلقية أمامنا وهي مغطاة الوجه ، لن تثير فينا اهتماما .. ولكن امرأة كاملة الثياب ، سافرة الوجه ، قد تثير فينا ذلك الإحساس الجنسي الخفى الذى يبدأ عنده كل حب ! .. فالرجل الذى يقتل أن يمتلك امرأة محجبة الوجه ، ولا يستطيع أن يمتلكها إلا ووجهها مغطى ، قد يفقد عقله لمجرد التفكير في أنه لا يعرف لمن وهب نفسه ! .. ولا ريب أن كل رجل قد جرب ، ولو مرة ، السحر الذى يغيض من عيني امرأة كاملة الثياب أو من ابتسامتها ..

ومن ناحية أخرى ، فإن جسد شاب قوى مكتمل النمو مستلق على أريكة ، تلتقطه عينا المرأة ووجهه مغطى بمنديل يقيه حرارة الشمس ، يفتن المرأة أقل بكثير مما تنتهيا ابتسامة وجهه معبر لشاب مكتمل النمو يمر بها في اللحظة عينها ! .. ذلك أن للحركة في هذا المجال أهمية عقلية ، فنظرة الشخص النائم يستدعى الاحترام ، تماما كما يستدعيه منظر الميت ، ولهذا السبب كان آلهة الإغريق إذا هبطوا على فتيات عرايا نائمات ، لا يجروؤن على أكثر من تقبيلهن .. فالحب أشبه بمهركة مستعرة الأوار ، كل حركة فيها تثير أعصاب الشخص الذى جمحت به الرغبة .. أما السكون ، فيسير بالرغبة إلى التضاؤل والانحلال !

والحركة تولد بدورها الحركة ، فإن اثنين يترجلان عن جواديهما ، وبعد وقت أمضياه في الركض ، خليقان بأن يشدا

جواديهما إلى جذع شجرة ، ثم يهويان إلى الأرض المكسوة بالحشائش ويحتويان أحدهما الآخر ، وكأنهما يتابعان ما كانا عليه من حركة رتيبة منظمة ..

٣ — هل نحب من يشبهنا ، أم من يخالفنا ؟

ولكن ، أين يا ترى أودع سر الاختيار ؟! .. ما الذى يجتذبا بعضنا إلى بعض ؟ أهو التشابه ، أم التناقض ؟ .. هل نحن نحب لأننا نريد أن نغير ما بأنفسنا ، أم نحب لأننا وقعنا على شريك تلائم ميوله ميولنا ؟

كلا الاحتمالين جائز ، وكلاهما يوصل إلى نتيجة .. فكثيرا ما نصادق شخصا قد قرب إليه صديقين ظلا دائما غريبين أحدهما عن الآخر : فهو قد قرب أحدهما إليه لتشابه ما بينهما ، وقرب الآخر لتناقض ما بينهما ، فالرجل الأسمر يبحث عادة عن فتاة بيضاء أو شقراء ، ولكنه يجد نفسه ، ولو مرة — لغرط دهشته — منجذبا إلى سمراء يخالفها الناس اختلا له !

وكما أن الصداقة بين شخصين متشابهين في الشكل والخلق تكون في العادة أهنا وأوثق من الصداقة بين شخصين متناقضين ، فكذلك الحب بين أنموذجين متناقضين ، غالبا ما يكون أقصر أجلا ، وإن كان أكثر شدة وعنفا ! .. وعليه هذا فالزواج الناجح بين نقيضين جائز في حالة ما إذا هما الشخصان معا ، وإذا ضحى كل منهما بشيء من نفسه في سبيل الاتفاق والوفاق .. في حين أنهما في البداية ، عندما استحوذ الواحد منهما على غواد الآخر ، كانا متناقضين هو مصدر هذا التجاذب بينهما ! .. فذلك أن أحدهما مع طبيعته

متناقضتين ينجم عنه حتما تطاير شرر العاطفة وشبوب نار الحب ، وهناك يختلط الأمر عليهما فلا يدرى أحدهما أهو « التيار الموجب » أم هو « التيار السالب » !

انظر إلى هذا الطاووس الذهبى وأنشاه .. إنه يندفع وراءها رائعا تاجه فوق رأسه ، ولكنها تناوئه وتصده ، ثم تنفلت منه وتنطلق تسابق الريح ، فيندفع وراءها ، حتى يتمكن أخرا من ان يضيق عليها الخناق في ركن صخري .. وهناك يحك ريشه العلوى الذهبى بريشه السفلى الأزرق ، وفجأة يطلق صرخة الفانز المسرور ، ويحتويها في نشوة وحماسة .. فتزعج هى ، ويكاد يفشى عليها ، ولكنها مع ذلك تستشعر السحر والنشوة .. مثل هذه المناظر الرائعة ليس لها شبيه عند الإنسان .. والواقع ان عمل الحيوان لا يبدو أحقر وأدنا من عمل الإنسان إلا عندما يمسك الحيوان بأنشاه ، ويعتليها ، ويهزها ، ثم يتزاوج معها .. أما الإنسان ، فهو وحده الذى تزود لكل الاحتمالات بسبيل لا ينقطع من الأحلام والأفكار ، ولذا فانه وحده الذى يسعه ان يرقى بهذه الفريزة إلى أقصى مراتب النشوة النفسية ..

شراة الحب قد تتولد من مجرد التقاء العيون !

ومع هذا كله ، فعندما تشب نار العاطفة ، تكون كلها حسية مادية ! فبمذ اللحظة التى تدفع فيها قوة غريبة مجهولة بشخصين أحدهما فى اتجاه الآخر ، عن طريق التقاء الاعين ، يجد كل من الاثنين نفسه غارقا — رغما عنه — فى لجة من المشاعر الحسية .. فالحشء الذى يسر الفتى ، ويسعده ،

يدفعه إلى الرغبة القوية فى إدخال السرور على غناته وازجاء السعادة لها ، ومحاولة ان يكون عند حسن ظنهما به فى كل كلمة يقولها أو حركة ياتيناها ..! وهذا الإحساس البسيط الأول غالبا ما يتعمد فى حضور الغريباء أو بسبب العادات والعقائد والتقاليد التى انشأها المجتمع . فالحلظة التى يتعارف فيها اثنان بواسطة ثالث ، فيحنى كل منهما رأسه للأخر — وقد لا يصانحه ! — هذه اللحظة الخاطفة تكون حافلة ببخبات الأقدار ، فان روحين سابحتين فى مداريهما قد يلتئم شملهما فى تلك اللحظة نفسها فتصبحان روحا واحدة ..! وقد تتقرر عندئذ لىالى بل سنين من الهناء والسرور .. وقد يقدر لأطفال وأجيال أن تولد وتنتسل !

وإذا اختار كل منهما الآخر حبيبا ورفيقا ، صارا عندما يتحدثان معا — سواء عن الحرب أو الموسيقى — تجيش فى نفسيهما أحاسيس « الطاووس » الذهبى ومشاعره ..! وإذا كانا خبيرين بالحب وليسا جديدين فى ميدانه ، فسيعرف الواحد منهما فى الحال ما يحس به الآخر وما يفكر فيه ..! فمثلا قد ترتفع يد المرأة النحيلة الرشيفة رويدا إلى فتحة ثوبها العليا لتسويها بعد أن استقرت نظرة الرجل عليها ..! وقد تغرى هذه الحركة الرجل على أن يتابع سياحة نظراته .. وها هى تستقر الآن فوق نهديها .. فافكار الرجل تتبع حركة يدها وتحدو به إلى تصور الدفء الذى تحسه الآن أصابعها !

سحر المرأة واين يكمن ؟

والواقع أن لا شئ فى بداية علاقة الصبا — وأحيانا ملوأل مرحلته كلها — يؤثر فى خيال الرجل أكثر مما يؤثر لنيسا

المرأة !.. ولا شيء قط في جسده هو ، يملك المقدرة على مثل هذا التأثير فيها ! وهنا يتضح السبب في هذه الحقيقة الصادقة في كل الأزمنة ، وفي كل البلدان ، وهي أن المرأة لا يمكن أن يستثيرها مرأى رجل كامل الثياب ، كلها يستثير الرجل مرآها وهي كاملة الثياب !.. ومن هنا نرى معاهد الأزياء في كل الأزمنة قد اختصت المرأة بعنايتها دون الرجل — وقدimia كان نساء العصور السالفة يرتدين أردية مخملية غضاضة جذابة لم يعرف عصرنا هذا لها مثيلا !

وعلى ذكر ثديي المرأة ، يغلب على الظن أن الطبيعة لكي تعوض عن الخفاء الذي ضربته على المصدر الأول للثائرة الجنسية في المرأة ، قد أبرزت هذا المصدر التالي له في الترتيب وأظهرته بوضوح شديد ، حتى أن أيدي الفنانين — على مر العصور — كدت في تصوير نهدي المرأة وإبراز مفاتيحها ، الأمر الذي يبين مدى عمق الصلة وتوثقها بين الفن والحب ..

والواقع أن كل ما يبدو من جنس لعين الجنس الآخر قد يكون هو سبب إعجابه به واختياره إياه !.. فنظرة المرأة تلمح ، ضمن ما تلمح ، شعر الرجل ، وإنه وترقب كيف يضع يده في جيبه ، وكيف يسبك بعود الثياب ، وكيف يتخطى حجرا ملقى ، ونوع الحذاء الذي ينتعله .. الخ .. وفي تلك اللحظات الحائرة المضطربة ، قد تعطل الاختيار وتعوته طريقة الرجل في القبض على عصاه وهو يلعب « الجوف » ، أو طريقة المرأة في رفع يدها عن فتحة ثوبها ووضعها على

حافة المدفاة !.. وكثيرا ما تفرق بين المصائر ، طريقة المرأة في ترطيب شفيتها بطرف لسانها ، أو ضحكة الرجل الصاخبة التي جاءت في غير موضعها !.. كما أن تطفئا زائدا ، وترغفا جاوز الحد بيد من أحدهما أو يجلسان جنبا إلى جنب في السيارة ، أو محاولة تبدر مبكرة عن موعدها ، قد تقضى على كل شيء وتبدده هباء !

٤ — الحب يرهف إحساس أغلظ الناس !

وإذا لم يكن الحب بمثابة « سباق » بين الجنسين ، فكيف إذن تغنى الشعراء من زمن الفراعنة إلى اليوم — وسيظلون يتفننون إلى الأبد — بهذه السلسلة الطويلة من المعاني ، بادئين باللحظة التي تم فيها الاختيار الأول ، منتهين إلى اللحظة التي تم فيها التسليم الأول !.. الواقع أن الحب هو الشيء « الفنى » الأوحد الذى يتذوقه أبعد الناس عن الفن ، ولو مرة واحدة في حياته .. فالرسالة أو الزهرة التي انتهالت عليها القبلات قبل إرسالها ، قد زرعت الدنيا طولا وعرضا ، وقربت أقل الناس حظا من الخيال إلى دنيا الشعراء ولو لبضع دقائق .. يعود بعدها إلى دنيا الواقع ، ويعبط من عالم الروح إلى عالم المادة ، فليجأ إلى أحاديث التربية الملتوية ذات الوجهين .. وإلى التعبيرات التي تطلق على المعنى القريب وتومئ إلى المعنى البعيد .. أو تطلق على الواضح البين وتهدف إلى الخفى الخفى .. ها هما الحبان واقفان مثلا في ركن غرفة يتأملان لوحة فنية ، نأذا الرجل يمتدح في حماسة تلك الفتاة العارية التي رتبت لها www.egyptology.com الأول ..

وإذا ذاك تفهم رغيته توا أنه يتمثل في هذه اللحظة صدمتها ؟ .
ثم انظر إليه . إنه في الوقت نفسه يضع يده في جيبه ، ويقف
وقد شد عضلات جسمه فإظهر فارغ قوامه ورشيق قده ،
ووضع أمام عيني رغيته النموذج الكامل لرجولته .. بل أنه
يتخطى هذا كله إلى ابتسامة عريضة يفتر لها غممة عن أسنان
بيضاء ناصعة ، كي تستشف رغيته من وراء ذاك كله مقدار
حيويته ومبلغ قوته !

وهناك مئات من التقاليد والاعتبارات الاجتماعية تنأى
بالحببيين عن المتعة الحسية في مرحلة مبكرة من حبهما ،
وتجعل السباق من أجل الحب يتقدم بطيئاً متعثراً ، فيمتد
بامتداده أجل المتعة النفسية التي يجنيها الرفيقان مثلاً من
اجتراع كاسين من النبيذ معا ، أو من تناول قطع الحلوى ،
أو من العودة إلى البيت سيرا على الأقدام !

فاذا ما تم الاختيار ، جعل كل من الرفيقين يدبر الفرس
التي تمكنه من الاقتراب من صاحبه : فقيام الرجل من مقدمه
منتفضاً ليساعد فتاته على ارتداء معطفها ، كي يلمس
كتفها ! .. وتحفز المرأة وهي تلتقط من الرجل مندبليها الذي
استقلته عمداً ، لكي تلمس يده ! .. ومرورها معا من باب
ضيق يحتم احتكاكهما .. مثل هذه اللحظات التي تسنح لهما
منذ الساعات الأولى التي تعقب اتمام الاختيار ، تثير فيهما
رعدة ونشوة لا يدانيها حتى الاتصال الجنسي المطلق غيماً
بعد ! .. (فضلاً عن أن الأزياء العصرية — التي تكاد تكشف
عن معظم أجزاء الجسم — قد حرمت الرقيق من الاستمتاع

باللحظات المثيرة التي كان يكفلها في الماضي اجتماعهما
الأول !) .

الشك يحيى الفرام !

وللشك دور كبير في إنهاء الحب في مرحلته الأولى ! ..
فأنت ترى الرفيقين قبل المساء الذي حداده لاتهم الاختيار ،
وقد أغلق كل منهما باب غرفته دونه ، وجعل يردد لنفسه كل
عبارة فاه بها رغيته ، ويستعيد كل نغم من نغمات صوته ،
ويتمثل المواضع التي تنوّه بها رغيته بهذا اللفظ أو ذاك ..
أجل ! فالشك ما يزال حياً في قلبى الطرفين ، وهما ما زالا
يتساءلان : أترى الأمر كله يعدو أن يكون خيالا ؟ ! .. أما المرأة
فإن الشك يجعلها تسائل نفسها وهي ماثلة أمام المرأة تصلح
من زيتنها : « ترى هل لا يزال يحبني ؟ » .. وهي تتصور في
موقفها هذا أنها تسائله ، ولكنها في الوقت نفسه تسائل
نفسها : « هل أحبه حقاً ؟ ! » .. وبينما هي تعرض في رأسها
الصغير مئات الأجوبة المتناقضة المتباينة ، إذا بها تستسلم
للكرى ، وهناك يأتيها رغيته بالجواب الصحيح على أجحة
الأحلام !

.. أو لعله يأتيها بالجواب حقاً على أجحة الهواء ..
فقد تمتد يده في تعثر فتمسك بسماعة التليفون ، وبفاجئها
نداؤه ، ولكنها تهاك نفسها وتتصنع الاتزان فلا تدفع وراء
أسئلتها ، بينما يبتسم كل منهما لنفسه في شيء من
الاضطراب ! .. أجل فالتليفون أصبح عاملاً مهماً من عوامل
الاتصال ، وأنه ليهيئ للحببيين في هذا العصر الحديث نوعاً
طريفاً حقاً من أنواع الوصال !

وتلك الطريقة المصطنعة التي ترد بها على أسئلته ، وذلك النغم المتعثر الذي يحدثها به عن أشياء تافهة بينما هو يضمن صمته بين كل عبارة وأخرى هدفه الحقيقي ، وهذا الخيال الذي يجمع به يريد أن يصور له كيف تبدو الآن وهي تخاطبه ، وهذه الفكرة الساحرة التي تداعبه وتوحى له إنها ستدعوه ليذهب إليها ! تلك هي وسائل سباق الحب .. غير أن الحواس الخمس هنا قد تخلت عن أعبائها للأذن وحدها فلم تقو الأذن على حمل هذا العبء كله ، فقوى بذلك مساعد الشك !

وفي الاجتماع التالي تقوم الحواس الخمس كل بنصيحتها الطبيعي ، ولكن ميدان عملها يطول ويعرض ، وتتسع فيه المنافذ ، وتتعدد السبل ..

٥ - أهمية اللقاء الثاني !

المرء مجبول على التعجل برؤية منظر ساحر ، أو الاستماع إلى لحن رائع ، أو الالتقاء بحبيبه مرة ثانية ! .. فان الرهبة والاضطراب ، والدهشة والتساؤل ، والشك والنشوة ، تحول كلها دون أن يستمتع المرء في المرة الأولى برؤية «روما» مثلا ، أو الاستماع إلى « السيمفونية » الخامسة لبيتهوفن ، أو — على الأخص — الالتقاء بالحبيب الذي اختاره ! .. أما زوال الدهشة ، والاطمئنان إلى حسن الاختيار ، وتحول الجبن والحياء إلى ابتسامة رقيقة ، فلا يحدث كله إلا عند الالتقاء الثاني بالأشخاص أو الأشياء التي اجتذبتنا !

أجل ! .. فنحن ينبغي ألا ننسى سحر اللقاء الثاني ، الذي هو في الواقع بمثابة اللقاء الأول الذي نعيش فيه بكامل حواسنا وجميع كياناتنا .. فهناك ينساب سيل من الاطيات والخيالات والأحلام التي تؤكد لنا ، وتقرب إلى ادراكنا ، أننا قد امتلكنا حقا الشخص الذي وقع عليه اختيارنا في اللقاء السابق !

واللقاء الثاني هو الذي يسعنا فيه تقدير الموقف تقديرا واضحا بنا ، وتحليله تحليلًا منطقيًا ومعقولًا ، والتفكير فيه تفكيرًا قويًا سليمًا ، ينتهي بنا إلى الإنصات لصوت قلوبنا وهي تصرخ فينا أننا احسنا الاختيار فلم نزل ولم نخطئ .. ومن ثم نذهب نحاول ، من هيئة ثيابنا ، وأسلوب حوارنا ، أن نؤكد للرفيق المختار أنه بدوره قد احسن اختياره فلم يزل ولم يخطئ !

ثم تجمع بالرفيقين الرغبة في التعجيل بقطع الطريق ، فإذا هما يشربان صنفحا عن كل ما بدر منهما ولم يرق لأيهما : كعبارة افلت بها اللسان أو حركة زل بها الجنان ، وإذا هما تحت ستار ابداء رضائهما التام ، يحاول كل منهما استدراج صاحبه عن طريق التساؤل الكثير إلى كشف النقاب عن الماضي الخبيء !

.. والزيارة الأولى !

ولعل زيارة الرجل الأولى لمنزل المرأة التي اختارها ، من الأهمية بمكان كبير .. فهناك يسمع أن يقهر على حقيقة فوقها ، وحبذا لو كانت لها حجرة خاصة بمصيفة يدعى من تاعة

فسحبة يزدهم فيها الاثاث والرياش .. كما أنها عند زيارتها الأولى لمنزله تنتهي إلى رأى فيما ينقصه ، وفيما يسعها أن تمده إليه من عون ..

والرجل في مثل هذا الموقف يكون موضوعى النظرة والرأى : فكونها تفضل اللون الأحمر على ما سواه من ألوان ، ينبئه عن ميولها بأكثر مما ينبئه تفضيلها الديمقراطية على ما عداها من النظم ! .. وإذا كانت ترمى طائرا في قصص ، فانه يستخلص من هذا مقدرتها على ابداء العطف - وحبها الشديد لنفسها في الوقت نفسه ! - كما أن الطريفة التى تحمل بها قطها وتضعه على ركبته وتمرر اناملها عليه ، توحى إلى الرجل بأكثر مما توحى إليه آراؤها في الحرب العالمية الثانية ! .. فالمثل لها يساعد على إنهاء الحب واذكائه ، بل قد يخنقه في مهده !

وقلها « يصبت » المرء في هذا اللقاء الثانى .. إنه يتكلم . ولكنه يحمل كلماته كل ما وسعت الكلمات من المعانى الخفية ! .. وفى اللحظة التى ينتقل فيها التخاطب من لفظ « حضرتك » إلى التخاطب بلفظ « أنت » .. تنبعث الشعورية في جسديهما كما انبعثت عندما تلامست الأيدى ! وتصطبغ الرغبة الجنسية في الحبيين عندئذ لأول مرة بصبغة روحية ، وغالبا ما تبدأ الشفاه التى فرغت توا من التقبيل ، باول استعمال للفظ « انت » ! .. ولكن حتى إلى هذه المرحلة ، يكون الطريق ما زال محتاجا إلى مزيد من التمهيد .. فان شك الرجل ، وخجل المرأة ، والتباطؤ والتكؤ من كليهما . قد تحول

كلها دون تلاقى الشفاه ، وتطوح بالقبلة إلى موضع من الخد الأسيل ، أو الشعر الداجى ، ظل يجتذب الرجل زمنا طويلا ! .. وهكذا يظل الانسان يحسان أن السباق ما زال جاريا ، وأن فرصة التراجع متاحة ، إلى أن تتلاقى الشفاه .. فليس غير القبلة الحارة الصادقة خاتم يوقع ميثاق الحب بين الرقيقين !

القبلة الأولى .. واللقاء السلاخ

والقبلة الأولى هى نقطة التحول الدقيقة في كل قصة غرام .. فهى تؤثر في علاقة الحبيين أحدهما بالآخر أكثر مما يؤثر التسليم النهائى ، ذلك أن القبلة في حد ذاتها تنطوى على معنى التسليم النهائى . وهنا يختلف الكفاح من أجل الحب عن أى كفاح آخر ، فهو كفاح روحى يبذل فيه المرء من نفسه وروحه ، وإن لاح أنه يقتم ويكسب ! .. فبينما الحب تريد كل لحظة تمر عليه فناء في محبوبته ، لأنه يعيش في حياتها ويستنشق غير أنفاسها - ومن ثم غيبتها أيضا تزداد غنى وثراء مستمد من حياته - إذا بالقبلة الأولى ترفعهما كليهما إلى عالم طلق منزه من كل غرض .. وتقودهما للنشوة ، والرهبة المستعذبة التى تتملك على الأخص الحبيين الحديثى السن ، إلى أبواب الفناء ، حيث يحسان في تلك اللحظة انها قد وصلا من منافذ الحياة إلى منفذها الأقصى .. وهذا هو السر في أن العاشق ينزع إلى الوحدة ويهفو إلى العزلة ، كما يحقق في سماء خياله اتصاله الروحى بمن يحب ، تماها كما ينشد الناسك العزلة ليعبد الله ، أو كما يخلو العارف نفسه كي يؤلف لحنا ..

ولما كان الرجل يجرب احتدام العاطفة وشبوبها في زمن الصبا ، فهو لذلك خليق — إذا ما تقدم به العمر ، واستقر به المطاف ، واطمان إلى الحياة — أن يرجع الطرف إلى زمن الصبا الذي انقضى ، وعلى شفثيه ابتسامة هي مزيج من الاشفاق والسخرية مما يسميه حبه الأول ! .. فتراه وقد اتزن عقله ، واكمل إدراكه يتندر ويتكلم بما جرى له في عهد الصبا الجائش المضطرب .. ومن هنا كانت الصخرة التي تتحطم عليها كثير من الزوجات : فالمرأة إذا تقدم بها العمر لا تسخر من الحب ولا تستهزئ به .. فهي على نقيض الرجل لا تميل إلى النظر إلى الحب كمجرد متعة للخيال والقلب ! وأشد ما تلهب عاطفة المرأة فيما بين الثلاثين من عمرها والخمسين ، أى في ذلك الوقت نفسه الذي ينشغل فيه الرجل بالكفاح من أجل الوجود ، والثروة ، والمركز ، والشهرة ..

وهذا التباين في مراحل العاطفة بين الرجل والمرأة مرجعه إلى الطبيعة الحيوانية في كل منهما : فالرغبة الحيوانية الجامحة في الرجل تسعى إلى أن تنطلق وتحتل من ذلك الضغط الكبير الواقع عليها . ولهذا فالرجل أقل ميلا ، بل أقل مقدرة على إطالة زمن الحب من المرأة التي تدفعها الرغبة الحيوانية إلى الحصول من الرجل على أكثر وأكثر .. وهذا هو السبب في أن الحب هو العنصر الذي لا تستغنى عنه المرأة أبداً ، في حين يستطيع الرجل أن يستغنى عنه ، إن لم يكن على الدوام لفترات مؤقتة على الأقل !

ولعله يسعنا أن نتخيل ذلك الحب الذي يرتفع إلى سماء القبلية الأولى فيود الحبيب لو انتهى أجل الحب كله هناك ، فلا يعود يتعرض بعد ذلك لما يبغضه قيمته ، ويسلبه جوهره .. فالقبلية الأولى هي جوزاء سماء الحب ، ولن يدانها بعد ذلك في المنزلة شيء !

ومع هذا كله فالرومانطيقية لا تبدأ إلا بعد القبلية الأولى ! فقد لا تمر سوى لحظات ، وقد تمر أعوام ، بين القبلية الأولى وبين لقاء المرأة سلاحها .. وتقريب أمد هذه الفترة أو اطالتها يعتمد دائما على شخصيتي الرجل والمرأة ، وعلى تجربتهما ، وما كان لهما من ماض .. فالأمر كله يعتمد على الذوق دون العاطفة .. وقد طالما تعثر العاشقان الغيران في تلك الفترة التي اعتبت القبلية الأولى ، لقلة حظهما من الخبرة والتجربة . بل أن مجرد تفكير العاشق « الغرير » في أنه سيهوى من علياء سماء الروح المنزهة إلى أرض الجسد المغرض ، قد يدفعه أحيانا إلى الانتحار !

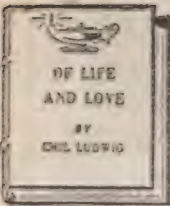
الحب الأول ، ينتهي به الشاب والفنان

وأكثر من ينتهي بالحب الأول هم ذوو المشاعر المرفهة ، والأنفس الفائقة الإحساس ، الذين يطوح بهم الحب إلى عالم الطفولة المرح السعيد ، ولكنهم في الوقت نفسه يحسون أنهم قد ألقى بهم في عالم غريب عنهم ، وإن يكن أبهج واغنى ! .. أما بين من تجاوزوا عهد الشباب ، فلا يعدل الشباب في نشوته بالحب ، إلا الفنان !

وبينما الطبيعة تقود المرأة في المسالك التي تؤدي إلى الحب ، ذلك الحب الذي لا تستبين آثاره إلا بإنجاب الأطفال ، إذا بالرجل يقنع من هذا كله بالتخفيف من ضغط حوافزه ورغباته ! وقد يحطم الرجل الزواج بدافع من كبريائه وغروره ، أو لكي يقنع نفسه بأنه ما زال شابا وإن تقدمت به السن .. وقد تحطم المرأة الزواج أيضا ولكن بالاندفاع وراء خيالها !

وإذا كان زمن شبوب العاطفة في الرجل يتقدم زمن شبوبها في المرأة ، فليس بعجيب إذن أن ينشأ الحب بين شاب وبين امرأة تفوقه سنا . ومثل هذا الحب يثمر أحسن الثمر ، إلا أن معظمه ينتهي إلى مأساة .. فالمرأة المكتملة تستمتع بلذات الحب من جديد في ظل الشاب ، وترتفع بها طبيعتها كامرأة ناضجة إلى مراتب من السعادة لا توصف ، كما أن الشاب بدوره يسلم ، في ظل امرأة تكبره سنا ، من الارتباك والرهبة التي تصاحب زواج اثنين حديثي السن .. وتتجلى روعة الحب كفن يمكن اكتسابه والتدريب عليه ، في شباب وفتاة حديثي السن ارتبطا بالزواج ، ثم أخذا — بعد مضي وقت قصير أو طويل ، أو ربما بعد أن أنجبا أطفالا — في التعلق بأهداب الحب واكتناه أسراره !

وفي الفصل التالي ، نقرأ معا الجزء الثاني من هذا الكتاب الممتع !



(٢)

دنيا الحب والسعادة!

للقائمه الزمان الأشهر "أميل لودفيج"



مع «لودفيج» .. في ركب الحب !

قدمت لك في العدد الماضي من «كتابي» الفصول الأولى من كتاب الفكر الألماني الأشهر «ميل لودفيج» : «دنيا الحب .. والسعادة» ، ورايت معي كيف يقع الإنسان في الحب — طبقا لمنطق المؤلف — وكيف تبدأ قصص الفرام بمعركة أو صراع بين جسدين — وإن يكن صراعا من نوع خاص — إذ تنتهي المعركة بين الحبيين بانتصارهما كليهما ، لا بانهزام أحدهما وانتصار الآخر ، كما في سائر المعارك .

وبعد أن أثار «لودفيج» في تلك الفصول إلى أن شرارة الحب قد تتولد من مجرد التقاء الأعين ، أرسدنا إلى سحر المرأة وأين يكمن ، وشرح لنا دور الشك في إحياء الفرام ، وائر القبلية الأولى والزبارة الأولى في الهاب جذوته !

والآن تعال نفرا معا الفصول التالية من هذا الكتاب الممتع .. (وقد حرصت فيها على استعمال لفظ «الزوجين» مكان لفظ «الحبيين» في مواضع البحث الجنسي ، بحكم اختلاف مدى الحرية الجنسية والتقاليد بين بلادنا .. وبلاد المؤلف !) .

هل تصبح المرأة هى البائدة باعلان الحب ؟

أما أن الرجل ينبغى له أن يتخذ دور البطل في لعبة الحب ويكون هو البادئ المجترئ ، فهذا هو الوضع الذى ارتضاه الأزل — وويل لجيل قلب الأوضاع ! — فلا المرأة المسترجلة ، ولا المرأة العبقرية بقادرة أبدا على أن تكون البائدة بالمصارحة ، بل ينبغى أن يبدأ الرجل كل شئ .. وليثق من أن المرأة قد دبرت من ناحيتها في الواقع كل ما يخصها ، وتذرعت بكل ما يجعلها مرغوبة منه ، مشتتة .. فكما أنه قد انتقى رباط عنقه ، وتحرى أن يعجبها ويسرها ، كذلك هى قد انتقت عطرها ، وأسباب زينتها ، وهذا الثوب المحبوك ، حتى لو كانت تثق سلفا أن فارسها واقع لا محالة في أسرها !

.. وبمرور الأيام نراها يختبران أحدهما الآخر بواسطة ثالث ، وفي وجود رابع وخامس .. فالرجل يقارنها وهو يرقبها عن كثب بامراة أخرى تدلف الآن من الباب ، ويرقص قلبه طربا عندما ينتهى من هذه المقارنة إلى أنها أجمل من الأخرى وأكثر جاذبية ! .. وهى بدورها تقارن بينه وبين زوج صديقتها .. وأنها لترتعد لما يحتمل أن يجيب به عن سؤال وجه إليه الآن .. ثم يصفق قلبها له استحسانا وتهنىء نفسها على حسن اختيارها عندما تراه يأسر مستمعيه بطلاوة حديثه ، وخفة روحه ، ويسبيهم بحسن استماعه وجميل صبره .. فإذا ما انصرف القوم عن الإفتقن انتهى ذلك «السباق الخفى» ، وغمرتتهما نومة الفرح والانتصار !

فيه ! فحافظ المرء القوى إلى امتلاك الشخص الآخر ، ورغبته الجامحة ، لا يمكن أن تتأتى إلا في وقت من أوقات الذهول الذي يشبه ذهول المخدور أو المجنون !

وهؤلاء الذين بعد أن نرغوا من الاختيار ، ومن الخطوات التمهيدية جميعا ، قد ضربوا الساعة الثالثة بعد الظهر مثلا موعدا للقاء « جنسى » ، إنها هم الأشخاص التاييلو الحظ من المعرفة ، الضئيلو النصيب من الخبرة ، وإلا لما انتهوا بعد أن بلغوا سن الرشد والنضوج إلى مثل هذا القرار ! .. فان مساء صاخبا ، حافلا بالرقص والمرح ، يسعه في هذا المجال أن يؤتى تأثره على شخصين لم يقر قرارهما بعد ، وأن يقربهما أحدهما إلى الآخر ، حتى يصبح تسليهما محتوما ليس منه مناص ! فما زال هذا الثالوث الأثلى — الرقص ، والخمر ، والموسيقى — إلى يومنا هذا ، هو القائد المحنك في معركة الحب .. ولعل هذا هو السر في أن الرجال الذين يهابون الضر ولا يقربونها لا يعرفون من الحب إلا قطرة من بحر ، كما أن النساء اللواتي ينفرن من الخمر قد يتزوجن وينجبن أطفالا ، ولكن لا يسهمن قط أن يزعمن أنهن عرغن الحب المطلق .. والذي يحدث في الساعة الأولى للتسليم إنما هو الجنون ! — (ولعل الحب هو الصورة الأولية الباقية من قتل الأخ لأخيه منذ العصور المظلمة !) — فهناك تنقلب كافة الأوضاع التي تنظم حياتنا : فبدلا من أن يغطى الرجل جسده حتى في مواجهة رجل مثله ، وبدلا من أن تأخذ المرأة حذرهما كلما أوغل الليل ، إذا بالثيء الذي لا يحد .. إذا بالرجل والمرأة يتجردان أحدهما في مواجهة الآخر ،

وعندما يدعوها إلى « السينما » أو لتناول الطعام في يوم صحو مشرق ، ثم ينادى بعد ذلك عربة كى تقلهما ، ترى جانبها كبيرا من القلق والاضطراب قد شاع في نفسيهما .. فقد اقتربت الساعة التي سبتسقط يدها فيها ، دون شك ، بين يديه ! .. وعند هذه الإشارة الأولى ، التي ربما تأخرت قليلا وسبقتها لمسة خفيفة من السائقين ، يبدأ غزو الجسد ! .. وهنا ، قد يكونان تناقشا من قبل في أخطر الأفكار ، وعرضا اجرا الآراء ، ولكن اللمسة الأولى لليد تسرى فيهما مسرى الانذار ، وتنقل المرأة إلى ما يشبه الغيبوبة .. فلا تعود في تلك اللحظة تحس شيئا ما يتصل بالروح ، ولو أن ساعات وربما أشهراً قد تمر قبل أن يتم الغزو المنتظر !

غير أن هذا الاتصال الأول لليدين في العربة — حتى ولو كانت المرأة تتوقعه — يعنى قرارا حاسما قاطعا ، وينتظم كل ما تتطوى عليه الظروف المقبلة ! .. فليس هناك ما يمكن أن يدانى هذه الإشارة الأولى في كل ما يحدث بين الزوجين ! .. وما أحس الرجل من قبل مثل هذا الإحساس عندما قبل يدها بعد أن تعرف بها ، فان لمسة من قفازها الآن تعنى تسليها له ، وتبث الاضطراب في كليهما !

الحب الجنسى صورة من صور القتل !

وإن « غزو » الرجل للمرأة التي اختارها ، وبعده مع ذلك عن البدائية والهجية ، وتبديده الظلمات التي تكتنف علاقتهما أحدهما بالآخر ، لهى مهمة تحتاج من الجرأة والاندغام إلى قدر كبير .. فان اصح الإبدان واقواها تخشى العرى بقدر ما ترغب

ويخليان سبيل الحيلة والحذر .. وإذا بالمحب ينعم النظر متعجبا مأخوذا في عيني حبيبه ، يحاول أن يستشف ما تحجبان ، وإذا بفترات السكون الواجبة الساهمة تتملكه وتسيطر عليه .. تلك الفترات التي صورها « غاجنر » في مقطوعته « ترستان » . وهنا تتجلى أوامر القرى المتينة بين الموسيقى والحب : فهنا فقط تحفز العواطف المهتاجة الثائرة المرء رغبا عنه ، إلى تحقيق كل مطلب تفرضه عليه هذه العواطف . والواقع أن فرعين اثنين فقط من دوحة الفن هما اللذان يمثلان الحب ويمائلائنه بصورة مباشرة : الرسم ، بها يخلق من أجساد بديعة متناسقة ، والموسيقى بما تخلق من نفقات تتجاوب مع عواطف البشر . أما الشعر فليس بقادر على أن يصل إلى مرتبة هذين الفنين الكاملين اللذين جمعا الناحية الحسية وما وراء الناحية الحسية من عواطف البشر .. وأروع الشعر قد يقارب الموسيقى ، لكنه لن يقارب قط ما وسع « ليوناردو » أن يحملهُ لوحاته المرسومة من معاني الحب !.. أما القصص والمآسي فهذه تعالج دائما مشكلات اصطدام الحب بالمجتمع ، أو اصطدامه بمشكلة الطبقات ، أو بها يشبه هذه المشكلات مما لأصله له البتة بعناصر الحب الأساسية .. فالمعركة التي تدور رحاها بين طبيعتين ، تمهيدا لاتحادهما ، قلما يصورها شاعر أو أديب ، بمثل القوة التي يصورها بها موسيقى أو رسام .. فما استطاع شاعر أبدا أن يصل من « القرار السحيق » لعواطف الحب إلى ذلك المدى الذي وصل إليه « كارمن »

و « اسكاملو » في أوبرا « كارمن » عندما سكبها روحيهما سكباً !

وتكون « صدمة » التسليم الأول شاملة ، فلا ينتقد الرجل منها إلا ابتسامة المرأة ، ولا ينتشل المرأة مما احاط بها من خوف إلا احساسها بحماية الرجل ، فان احدا منهما قد لا يكون جرب مثل هذا التقارب الشديد حتى مع أكثر خلانه ألفة والتصاقا به !.. وهناك تبدأ الساعة ، بل تبدأ ساعات يأخذ فيها كل منهما في « دراسة » صاحبه بعين لا تكل ولا تمل ، ولغرض دهشتها يلتقى كل منهما بصورته مرسمة في عيني صاحبه .. وتتقلب المعجزة إلى ضرب من السحر عندما تلتقى عين عسلية بعين في مثل زرقة السماء ، أو عين في مثل سواد الليل بعين في مثل صفاء النهار ، فاذا بالنشوة تأخذ الحبيين ، والسحر يلقيهما في سكونه العجيب .. فينظران ، ويقارنان ، ويبتسمان ، ثم إذا بهما لم يعد لهما بالجسد إحساس ، ولم تبق فيهما إلا روح نشوى !

.. وحين يصحو كل منهما في الصباح ، فلا يجد نفسه وحيدا في فراشه ، يبدأ أروع عهد في حياته ، بحيث لا يعدل ذلك الصباح شيء آخر في الوجود !

أي الجنسين أكثر استمتاعا : الرجل أم المرأة ؟

وهنا أيضا ، وفي هذه المرحلة ، تكون الخطوة الثانية بين الزوجين الحبيين أهمية قصوى ! فكما أن الجائع لا تشبع نهمة أكلة واحدة لذيدة فاخرة ، كذلك الزوجان ينبغي لهما أن يتعرفا أحدهما على جسد الآخر في تهويل وإثارة .. وكما أن

الطبيعتين المتباثلتين تختاران إحداهما الأخرى من أول نظرة ، إلا أنهما تزددان خبرة من خلال تكرار التقائهما ومحدثاتهما ، فكذاك الحب الجنسي يحتاج إلى أكثر من اتصال واحد لكي يشغى غليله . وإنه لمن الصعوبة بمكان أن يكشف المحبان النقيب عن أعبق أسرار السعادة في الحب ، من المرة الأولى ، مثلما يصعب على عازف البيانو أو الكمان أن يصيب نجاحا كاملا من أول تجربة ! .. وهنا وفي هذا الوضع بالذات قد ينتهي كثير من زيجات الحب إلى مأساة ! .. فحتى ذلك الوقت يكون كل منهما قد بذل جهده كي يظهر للآخر في أحسن مظهره : رقيقا ، رحيما ، منكرا لذاته .. وهما قد كانا كذلك حقا .. لكن إفرازات غددتهما قد زادت وضخمت من رغباتهما ، وحدث بكل منهما إلى التلف على امتلاك الآخر !

وهاهما عينا الزوجة بعد أن كانتا تنظران إلى رجلها في جراحة أو في غموض ، قد أصبحتا الآن تنظران إليه في استكانة وخضوع . وهذه اللحظة هي أشد اللحظات خطرا ، فعليها تتوقف النتيجة الحاسمة : فلما أن تصل رغبتها إلى مداها ، وعندئذ تمتد عاطفة الحب إلى ما شاء الله .. وإما أن تقفل هذه الرغبة راجعة ، فتطويها عجلة الحياة اليومية التي تدور في سأم وملاك !

أما المثل اللاتيني القديم القائل بأن كل الناس ينتهون إلى الهم والكتابة بعد الاتصال الجنسي الأول ، فهو مثل يصدق في تسعة وتسعين في المائة من الحالات ، ولكن الحالة الواحدة

الباقية هي التي يسعها أن تنقص عليك قصة السعادة الحقة ! .. وغالبا ما يكون الرجل هو الذي يخيب ظن المرأة أو يصددها في أحلامها ، فقلما تخيب امرأة ظن الرجل أو تصدده ، إلا أن تكون بغيا أوقعته في حبائلها دون أن يدري !

فالزوجان اللذان يفترقان توا أحدهما عن الآخر بعد ذلك الاتصال الأول هما اللذان يفقدان الحب ، غافراتهما سريعا يعنى أنهما يفترقان أبدا ! .. أما هذان اللذان ينظران أحدهما في عيني الآخر في سكون ولفترة طويلة بعد ذلك ، فهما اللذان يحسان حقا أنهما أحسنا الاختيار ، غاذا بهما يخلقان معا في جواز السعادة ..

وإنه لتساؤل عقيم لا محل له أن نتساءل : أي الاثنين - الرجل أم المرأة - ينال حظا أكبر من الاستمتاع ؟ .. غينا - كما هي الحال في السعادة - ليس ثمة سبيل مرسوم بغضى إلى السعادة ، وإنما تتوقف السعادة على طبيعة الباحث عنها ، الساعى وراءها . وأما ما قاله « بياسر » الحكيم - (الذي زعم أنه كان امرأة مدى سنين طويلة !) - من أن المرأة تحسن من السعادة تسعة أضعاف ما يحسنه الرجل ، فلا يعدو أن يكون خرافة فاضحة ! صحيح أن هناك نساء تدوى في أعماقهن صرخات الحب فتثير فيهن شهوة جامحة قد يعجز الرجل عن إطفائها .. وصحيح أيضا أن هناك رجالا يرتمون كأنصاف المجانين في أحضان أنصاف العذارى ، فقليل هؤلاء ياردات البدن ، رافعات الرؤوس كالتمثيل ، بل قد يسخرن في فلسفة ممجوجة - بينهن وبين أنفسهن - من هؤلاء

المحبين الوالهيين ! .. ولكن ما نسميها بالمرأة الباردة — التي يفرح بلقائها أطباء الأعصاب ! — قلما توجد ، كما أنه قل أن يوجد الرجل الذي لا يضحك أبدا ! .. وقد توجد النساء « المعقدات » المتكبرات اللواتي لا يبدن جهدا للوصول إلى ملاذ الحياة الجنسية ، لكنهن في قراراتهن يرغبن في أن يهزمن ويسلمن . ولو أنه ليس في « معركة » الحب منتصر ومهزوم ! .. كما أننا قد نلتقي في ميادين الحياة الأخرى بأشخاص لا يريدون أن يغزوا ولا أن ينتصروا ، وهؤلاء هم المختنون ، وهم موجودون بين الرجال والنساء على السواء !

٦ — المرأة الجميلة لا تدفع في الحب !

يقول المعارفون ببواطن أمور الحب ، أن الاستمتاع بكشاف بدائع الجسد الإنساني لا يناله من المحبين إلا الأقلون .. والواقع أن الرياضة البدنية قد غيرت في خلال السنوات القليلة الماضية معنى الحب عند الشباب .. ولكن ، ليت شعري ، كم زادت الرياضة البدنية من جمال هذا المعنى !

فاختلاط الجنسين في فصل الصيف وقد تعرت الأجساد إلا قليلا ، قد جعل الجمال واجبا وعادة .. والدراجة ذات المقعدين وقد جلس عليها الرفيقان وانطلقا في زهرة جميلة .. والسيارة وقد ركبها الحبيبان وتولت المحبوبة قيادها في تودة ودلال .. لعمري لم تعرف الدنيا من قبل مثل هذه الصور للحب الجنسي ، ولا استمتع الإغريق أنفسهم بنظائرها !

غير أن الجمال ليس إلا بعضا من الحب . والحب الذي يكتفه الرجل للجمال وحده لا يدوم طويلا ، بل هو معرض دائما للفترات المظلمة .. فعندما التقي « جيته » بأجل امرأة في عصره ، انتظر اصداؤه على أحر من الجمر كي يسمعوها منه كلمة امتداح أو اطراء .

وقد أبدى إعجابه فعلا ، غير أنه أردف بعد ذلك يقول : « إن جمال المرأة البارع الخلاب غالبا ما يقف كالستر بينها وبين التسليم ! » .. والواقع أن الرجل الذي يحب لا يلحظ في الحقيقة الجمال ، بل هو يستشعر السحر فحسب . وإذا كانت المرأة الجميلة تعيش للجمال وحده — دون المتعة — فإن الواجب على حبيبها أن يقصدها عنه كلما اقتضى الأمر ، كي يزول عنها توترها ونفورها . ولذلك فإن الرجل ذا الخيال القوي إذا خبر بين أختين ، إحداها جذابة والأخرى جميلة ، يختار الجذابة دون الجميلة ! وكثيرا ما ترى في الأدب القصصي أن البطلة ليست بارعة الجمال ، وأن منافستها البارعة الجمال فيها كثير من الروحية ! .. وأقرب مثل على ذلك — في ملحمة (فاوست) — هو التزاوج بين « فاوست » و « هيلين » ، ذلك المثل الخالد من أمثلة الاتحاد بين الروح والجمال .. وإن كان زواج مثل هذين الزوجين قلما يستمر طويلا !

ورغم أن أعيننا تستمتع اليوم بما تقع عليه من رؤى الجمال الأخاذ على الشواطئ ، كما لم تستمتع أعين من قبل ، إلا أننا نجد أن هذا الإحساس الشديد بجمال الجسم لم يدفع قط من شأن الاستمتاع بالحب ، أو من شأن الفن ، في عصرنا هذا ..

إلا لذلك الفازى الذى يضيق عليهن الخنق أمدا طويلا ،
فقد أصبحن من اندر الأشياء فى هذا العصر ! .. لقد فقدت
العذراء سحرها كله ، فشبان اليوم يصمون آذانهم عن
سماع موسيقى . « فاجنر » إذا ما ظهرت كاعب لعبوب باهرة
الانوثة ، إلى جوار عذراء بريئة النظرات ، صاغية العيون . .
فى حين كانت الموسيقى فى شبابنا هى مثلنا الأعلى الذى نوقع
به الفتاة فى شباك حبنا !

وأما وثيقة الزواج التى يسرى مفعولها العمر كله ، فلا ريب
أن المشرع سوف يحرمها فى المستقبل ، باعتبارها تبذلا مجردا
من الأخلاق ، تماما كما يدحض المرء محاولة إنسان الرحيل
إلى القطب الشمالى فى حين أنه لم ير من قبل جبلا ثلجية ،
ولم يجرب العيش فيها ! .. ولعل زواجا تجريبيا لمدة خمس
سنوات — كما اقترح « جيته » — قد يكون العلاج لهذه
المشكلة الخطيرة !

أيهما أقوى فى المرأة : الأمومة أم غريزة الجنس ؟

وإذا كانت الفتاة فى هذا العصر قد نالت حق اختبار الزوج
— كما يفعل الفتى — فانه لا ينبغى أن يتم لها هذا إلا إذا
اكتملت معرفتها بطبيعتها البيولوجية وباحتمالاتها الجنسية .
وهناك قول يزعم أن غريزة الأمومة عند المرأة أقوى من غريزة
الجنس ، أى أنها تتزوج بغية إنجاب الأطفال أكثر مما
تحدوها إلى ذلك رغبتها فى الرجل نفسه . لكن الحالات التى
ينطبق عليها هذا القول نادرة شاذة لا يقاس عليها . .

ذلك أن تجرد الأجساد من ثيابها علنا فى هذا العصر ، وتكسر
القيود وتفككها ، كلها قد اقتصت عوامل السرية والاحتفظ التى
هى أول دواعى الحب !

فتاة اليوم .. وفتاة الأمس !

ولقد خطا هذا الجيل خطوة واسعة فى سبيل الإقدام على
الحب . ولعل تحرر المرأة كان أكبر حدث ذى مغزى فى خلال
قرن من الزمان — فهو أهم بكثير من تأييد حق المرأة فى
الانتخاب — حتى ليلوح أن قرونا طويلة تفرق بين فتاة عاشت
فى عام ١٩٠٠ ، وأخرى عاشت فى عام ١٩٤٠ ! .. كيف لا وقد
كانت الخلطية تحجم عن مجالسة خطيبها قبل عقد قرانها
عليه ، فإذا خلطية اليوم تذهب فى رحلة خلوية مع صديقتها
بمفردها !

وانظر إلى شباب الجبل المعاصر ، تجدهم لا يقرأون من
الوان الأدب إلا ما يسبب القلق والاضطراب لآبائهم ! .. لقد
اختفت أو كادت تختفى معالم ما عالجه « إبسن » وما صورته
أوبرا « ترافياتا » عن مشاكل الصراع بين حق المرء فى الحب ،
وبين تقاليد الأسرة وتراثها . ذلك أن تراث الأسرة وتقاليدها
قد انهارت وتحطمت بدورها . . كما تلاشى من أكثر بلاد أوروبا
وامريكا مبدا العذرية أو « العفاف » الذى حركه الشعراء فى
كل الأزمنة ، واستثار الآباء وعمداء الأمرات ، من عصر
الفروسية فى القرون الوسطى إلى عصرنا هذا . . تلاشى منذ
أخذت المرأة بين يديها زمام حقها فى حماية نفسها بنفسها ! ..
وأما العذارى ذوات الكبرياء اللواتى لا يسلمن فى معركة الحب

وحرية المرأة في أن تتصرف بحبها كيف شاءت ، وإن كانت حرية جديدة عليها ، إلا أنه لن تفلح دولة من دول الأرض — مهما تحاول — في تحطيم هذه الحرية التي اغتصبتها المرأة ! .. وأكبر معوان للمرأة على الاحتفاظ بهذه الحرية ، تلك الحقيقة الواقعة وهي أن جسد المرأة ملك لها وحدها ، ولو أن الشيوعية تحاول ، على غير طائل ، الرجوع القهري بهذه الحقيقة إلى القرن الماضي !

وبرغم أنني أتوقع لحرية المرأة هذه أن تبتذل ، وأتوقع للحب أن يفقد سحره — ولعله فقد سحره فعلا عند الكثيرين ! إلا أن مثل هذا الحب ، في عصرنا هذا ، سيظل كمثل السيارة .. فكما أنها لم تمنع بعض الناس من ممارسة رياضة المشي ، والتمتع بمشاهدة مناظر المدينة عن كثب ، فكذلك ستظل عند بعض الناس الرغبة في الاستمتاع بالحب واكتناؤه أسراره !

٧ - المرأة والحب .. في فرنسا ، وإسبانيا ، وإيطاليا

لا شيء أقدر على تمييز الشعوب بعضها عن بعض مثل شينين : الموسيقى ، والحب ! .. وقد برع الألمان في الموسيقى ، أما الفرنسيون فقد برعوا في الحب ! .. في باريس هي المدينة الوحيدة في العالم كله التي يستطيع الرجل فيها أن يقبل امرأة في الطريق وهو آمن شر غمزة متطفل أو ابتسامة ساخر ! وباريس ، وابتداء من محال أزيائها إلى مصالح حكومتها ، إنها هي مدينة تحكمها النساء ! وقد كتبت باريس تاريخ الحب في الغرب ، وكيفته وفق ما أرادت .. محصول هذه المدينة الواحدة من الأدب قد غير مذاق

الحب ، وشكله ، ولونه .. حتى أن الحب نفسه تذى هناك عن مكانه لروثق المنظر وجمال الزينة ، بحيث بندر أن تسمع فرنسيا يصف امرأة بأنها « جميلة » وإنما هو يصفها بأنها « رائعة » أو « ضخمة » !

وفي باريس ، حيث لا يدهش أحد لسماع أى شيء ، نجد القصص التي يندى لها جبين الحياء تروى في وجود النساء ، وتقص في بساطة متناهية دون أن يحمر لها وجه ! .. فلقد أعيد النظر في القيم الخلقية ، واللفوية ، في باريس ، بحيث لم نعد نرى هناك امرأة يحمر وجهها خجلا ! .. أما في إسبانيا وإيطاليا حيث لم يزل للعاطفة شأن كبير ، وحيث يصف المحب الحياء ، وما زال الرجال يسرفون في التقلب من سرور بالغ إلى غضب متقد ، وما زالوا يقتلون بعضهم بعضا إذا جرح بهم الغضب ! وليس هذا مقصورا على الطبقات الاجتماعية العليا وحدها ، بل يتعداها أيضا إلى الطبقة الدنيا .. ومن هنا اتخذت « المأساة » التمثيلية الفاجعة عند هذين الشعبين : الشأن الأعلى الذي اتخذته المهزلة أو الكوميديا عند الفرنسيين .. كما أن موسيقى هذين الشعبين تصور أجلى تصوير ما يغلب على حياتهم من عواطف ، وما تسوقهم إليه هذه العواطف .. في سبيل الحب !

المرأة والحب .. في ألمانيا وإنجلترا وأمريكا !

أما في الشمال فما زال الحب رومنتيكيا .. والشعب الألماني يتغنى بالشوق إلى الوصال أكثر مما يتغنى بالوصال ذاته !

والحب الذى لا سبيل إليه ما زال يحتل مكانة رغبة عند
الأمم .. وأرفع منه شأن الحب الذى تحيط به التعاسة
والثقاء .. فالرغبة الرومانتيكية فى العيش بين الأحلام
والخيالات ، بعيدا عن الاستمتاع الواقعى ، هى من خصائص
سكان الشمال .. ولعل الضباب الذى يكاد يخفى عنهم
المنظورات ويحجب الماديات هو الذى وصل بالحب إلى هذه
المنزلة الشعرية الخيالية التى لا أثر للواقع فيها !

ومع أن الشماليين يحسون الرغبة الجنسية ، طبعاً ،
مثلاً تحسها الأمم الأخرى فى أية بقعة من بقاع الأرض ،
إلا أنهم لا يسلمون بالتوتر الجنى كأمر واقع ، ولهذا فالتفوق
والاشمئزاز ، والاكتئاب ، تحل عندهم محل الرغبة الجنسية
البسيطة المجردة .. وهذا أيضاً هو السبب الذى من أجله
يتحدث شعراؤهم دائماً عن « متاعب الناحية الجنسية
وآلامها » ، وهى عبارة قل أن تسمعها من أحد أبناء حوض
البحر الأبيض المتوسط الذين لفحتهم شمس المشرق .. !
وقد قال أحد شعرائهم فى مطلع قصيدة له : « أن الحب هو
العذاب القيم ! » .. ولعل هذا هو السبب الذى من أجله
لا يحاط الحب فى ألمانيا بالتقاليد المتوارثة ، بل بترك نهبا
للفوضى والاضطراب ..

وتكاد المرأة الإنجليزية تماثل نظيرتها الألمانية ، إلا أن
الإنجليزية أقل رقة ! نعم هى أكثر مهارة من الألمانية ، ولكن
مبادئ الفضيلة والطهر ما تزال تسيطر عليها وتجمع
حواجزها ، نهى حتى فى وسط اقربائها أو اقربائها ترى أن لفتا
« البطن » أو « الثدي » ينبغى أن لا يلفظ !

وليست المرأة الأمريكية خيرة بالحب كما يحسب الكثيرون !
فإن المثل العليا التى تسيطر على شعبيها تثقل فى الحركة ،
والنجاح ، والتقدم فحسب .. وهذه المثل العليا الثلاثة
إما أنها تتناقض فى طبيعتها مع الرغبة فى الحب ، وإما أنها
لا تسمح بقيام الحب أصلاً .. ! فى حين برع الفرنسي مثلاً
فى الحب لأنه يسير على هدى مثل عليا ثلاثة تختلف عن
نظائرها الأمريكية ، هى : الهدوء ، والبساطة ، والإحساس
بالمساواة !

الأمريكان يجهلون الحب !

ولقد جعلت أقرب المحبين على شواطئ كاليفورنيا ..
كانوا عراة تقريباً ، ولم يكن ينقصهم جمال المنظر ولا حسن
المظهر ، ولكن احساسهم الجنى أوشك أن يكون معدوماً .. !
فقد استلقوا على الرمال وكل همهم أن تصهر الشمس
أجسادهم ، ودلكوا بشرتهم بالزيت ، وأخذوا يتلهون
إياهم بتناول المثلجات « الأيس كريم » ، أو بقراءة مجلة ، أو
بالاستماع إلى « الراديو » وقد غلبهم النعاس .. ! ولو أن
هؤلاء المحبين كانوا فرنسيين ، لبحث كل اثنين منهم عن
خليج ناء منعزل .. وربما أكلوا وشربوا أيضاً ، ولكنهم
— على التحقيق — لا يقرأون ولا يستمعون إلى هذه
الموسيقى الرديئة .. ! نعم قد يعزفون إذا ما عادوا إلى
البيت قطعة عاطفية على « البيانو » أو يستمعون إلى
« الجراموفون » ، ولكن الأمر كله يتوقف عندئذ على درجة
إضاءة المكان ، ومدى سرية الاجتماع ، ومقدار ملازمة
الطقس !

وليس أدل على جهل المرأة الأمريكية بالحب ، من أنها هي وحدها التي تظهر في المجتمعات وقد اخفت عينيها وراء المنظار برغم أنها ما تزال شابة وجميلة ! .. غهى بهذا تشوه جمال مظهرها وتفتوت على نفسها فرص الحب !

وثمة سبب آخر من أسباب جهل الأمريكي بفن الحب ، هو أنه لا يعرف الموت معنى ! .. ففى محصول أوروبا من الشعر : الذى كتب بائنتى عشرة لغة مختلفة ، قد ارتبط الحب دائما بالموت ! .. ولما كان الأمريكى ينكر الموت ، ويكاد يخدع الميت نفسه برسم لوحة له ، فإنه لذلك لم يستطع أن يتعرف على الحب الذى هو توأم الموت !

٨ - الصداقة .. والفيرة .. والحب !

وبينما نجد الحب يقوم — إلى حد كبير — على نوازع الجسد ، ويتجدد دائما بين أحضان الجسد ، نجد أن الصداقة تقوم على أساس نفسانى بحث ، ولهذا فإن أعلى مراتب الصداقة أندر مثالا من الحب !

ولما كانت الصداقة هى العلاقة الوحيدة — بين رجل وآخر — التى لا تعرف لها بداية واضحة معينة ، ولا تستهدف نتيجة خاصة ولا غرضا بذاته ، فإنه ليس أبعد على الارتياح من أن ينادى الرجل رجلا آخر لم يقض معه سوى بضعة أمسيات جميلة ، قائلا : « يا صديقى » .. والرجل الفرنسى لا يجيش فى صدره شيء عندهما ينادى شخصا آخر قائلا : « يا صديقى العزيز » .. أما الرجل الأسبانى فإنه يبدأ بهذه

العبارة ذاتها خطابه لرجل لم يتعرف به أو يلتقيه سوى مرة واحدة !

وكل فرد يذكر ولا شك النظرة أو القبلية التى بدأ عندها الحب .. أما الصداقة فقد توطلدت على أثر مصافحة حارة ، بل قد لا يذكر أحد الصديقين متى رفعت المكلفة تماما بينه وبين صديقه ، ومتى نادى أحدهما الآخر باسمه مجردا عن لقب السيد ، أو الأستاذ .. وهكذا الصداقة دائما ، لا يعرف لها امرؤ مصدرا ولا قرارا !

وبين الصداقة والحب فرق كبير .. وأكثر ما يستبين هذا الفرق عند النساء ، فهن أقل إقبالا على الصداقة من الرجال ! .. وذلك انهن يسكن إلى الحب ، ويركن إلى الحبيب ، أكثر مما يفعلن بازاء الصداقة والصديقة ! .. وكثيرون من الرجال الذين عرفوا الحب قد عقدوا إلى جانبه صداقات وطيدة وثيقة العرى ، ولكن ندرت من النساء من جمعت بين الحب والصداقة فى آن معا ! ..

ولقد قال جوته : « كل امرأة تعتزل — بدافع من طبيعتها — كل امرأة أخرى ، أما الرجل فيحتاج إلى الرجل ، فإذا لم يجد رجلا آخر خلق لنفسه رجلا .. فى حين أن المرأة يسعىها أن تحيا حياتها دون أن تعتريها أقل رغبة فى خلق امرأة أخرى تصادقها ! » ..

وفى وسعنا ان نعتقد المقارنة بين صداقة خالصة ورواج مثالى : فالصداقة وإن لم تقترب بالشهوة الجنسية إلا أنها تومر فى الواقع أعظم قسط من الراحة يمكن أن يتطلع إليه الرجل ،

كان أجلبها قد يقصر في هذه الحالة ، أو قد يقطعها ارتباط
أحدهما بالحب أو بالزواج !

ولجل صداقة هي تلك التي تنشأ بين الاخ وأخته حين
يلتقيان بعد أن يزدهر شبابهما ، فيتعرفان أحدهما على الآخر
من جديد ، وعلى نطاق تتيحه لها خبرتهما بمسالك الحياة
ودورها . . ويسترجعان ذكرياتهما المشتركة . . ولكن حتى
هذه الصداقة الجميلة السعيدة قد يشتمل شملها وقوع
أحدهما في الحب !

فالحب هو عدو الصداقة اللدود . . إذ هو طاغية عنيد
لا يريد لأحد ولا لشيء أن يعلو عليه أبدا ! . . وحتى الصداقة
بين الآباء والأبناء — التي يمكن أن تتم بشيء من الكياسة ،
والتبصر ، وحسن الإدراك — غالبا ما يضع حدا لها وقوع
الأبناء في الحب ، حتى لو لم يعترض الآباء على ذلك ولم
يؤاخذوا أبناءهم عليه . . وهذا هو منشأ النزاع الذي لا ينتهي
بين الحماة وزوجة الابن . . فحب الزوجة لزوجها لا يعنى
قطعا حبها لأم زوجها . . وأقل دلالة تقطن منها الزوجة إلى
أن الصداقة بين زوجها وأمه ما زالت قائمة ، تؤدي بها إلى
الانفجار !

هل هناك « صداقة » بين رجل وامرأة ؟

هل يمكن أن تقوم صداقة وطيدة بين فتى وفتاة ، دون أن
تتطور هذه الصداقة إلى حب ؟

أما إذا كانت صديقة الفتى في مثل سن أمه ، أو كان صديق
الفتاة في مثل سن أبيها ، فالإجابة عن هذا السؤال يمكن أن

يقضى النظر عن الرغبة في المتعة الحسية . . فهي تزود
الصديقين على السواء بالثقة في الحياة والاطمئنان إليها !

والصداقة تزدهر وتترعرع كلما بعدت المسافة بين
الصديقين ، فعندئذ يقضى الصديق حقا ساعة هنيئة سعيدة
في قراءة رسالة تلقاها من صديقه . . فإذا حدث وحل
الصديق ضيفا على صديقه ، نعبا بساعة هنيئة تسبع فيها
الروحان في توافق وانسجام ، وتحلقان في آفاق بهيجة المناظر
جميلة الصور . . ولأن الصداقة — على نقض الحب — قد
خلت من كل طابع جسدى ، فهي لذلك عميقة القرار بعيدة
الفور ، وهي لذلك أيضا أكثر حرية وانطلاقا . . فإذا اختلى
الصديقان بعد أعوام من الألفة والوداد ، وتذكرا العهد الذى
بدأت فيه صداقتهما ، تراهما يذكران عهودا متباعدة يحمل كل
منهما ذكرى جميلة عزيزة عليهما . . وتراهما يتحاشيان ذكر
أزمة معينة مرت بصداقتهما ، وقد ينساها أحدهما نسيانا
تاماً !

فإذا حدث أن ثالثا احتل في قلب أحد الصديقين مكان
صديقه ، فهناك تقوم لواج غير تشبه في اضطرامها تلك
الغيرة المألوفة في الحب !

وإذا شبت الصداقة في عهد الطفولة ، فانها قد تنطوى
على جملة أخطار ، لكنها تنطوى كذلك على جملة مفاجآت . .
فإذا التقى صاحبا طبيعيا متجانسا أحدهما بالآخر ، في مستهل
حياتهما ، فغالبا ما تصل صداقتهما إلى أعلى درجاتها . . وإن

تكون بالإيجاب .. ولا تعدو الصداقة عندئذ أن تكون ثرفقا وإشفاقا .. أما أن تقوم الصداقة بين فتى وفتاة في سن متماثلة ، وفي وقت يحق للحب فيه أن ينضج ويكتبل وينمو ، فهذا ما لا يتأتى .. رغم كل توسل إلى الدوامع النبيلة ، وتمسك بأهداب المثل العليا جبيهما !

ذلك أن مثل هذه الصداقة تتطلب من التضحية ما يعلو على طاقة البشر ! فالرجل والمرأة ، في نفس اللحظة التي تنزعه فيها روحاهما وتسمو نفساهما ، يدوران أحدهما حول الآخر في محاولة « استطلاع » لخفايا ذلك الجنس الآخر .. ! انهما — رغم كل شيء — سيحسان أن التسليم الجسدي ما زال ينقصهما ! .. وفي مثل هذه الحال قد يتيسر لمرأة جريئة مجربة أن تقيم الحد وتنصب الميزان بين الرغبات والشهوات ، ولكن هذا شيء لا يمكن ضمانه قط ، وقد يؤدي إلى عكس المنشود من ورائه !

فالإقدام على مثل هذه الصداقة « الروحية » بين اثنين من جنسين مختلفين يملؤنا توجسا ونحن نشهده ، كما لو كنا نشاهد اثنين يرقصان على جبل مشدود في أعلى السيرك .. ! اننا نستمتع عندئذ بهراتبتهما والتطلع إليهما في تيقظ وانتباه ، ولكننا في الوقت نفسه يحدونا الخوف من أن بهريا إلى القرار السحيق !

٩ — البغض .. وهل يتفرع من دوحة الحب ؟

ما هو البغض ؟ أهو غرع من الدوحة التي يتفرع منها الحب ؟

إن البغض ينمو ويتطور كما يفعل الحب سواء بسواء .. وهو يتغذى في نفس الشخص من الأدلة التي اجتمعت لديه على الأنانية أو العداوة التي يقابل بها من الشخص الذي يواجهه .. فإذا استطاع العداء بين شخص وآخر أن يتحول تدريجيا إلى بغضاء ، وإذا استطاعت امرأتان أن تبغض أحدهما الأخرى دون أن تكون الفيرة هي السبب الأول ، فمثل هذه الحالات لا تمت إلى الحب بصلة نسب ولو عن طريق غير مباشر . فأسباب مثل هذا البغض ودوافعه جليلة واضحة ، وهي متعلقة بشئون الدنيا المادية المحسوسة .

أما البغض الذي ينتمى إلى الحب ، بل يشبهه من كل الوجوه ، وفي اسمى مظاهره أيضا ، فهو البغض الذي ينشأ بلا سبب محسوس ، وينبت من النظرة الأولى ! .. فمثل هذا البغض ينشأ — كما هي الحال في الحب — بدافع جسماني ، كما أن عناصره تستمد قوامها من الطبيعة الجسدية .. ومن ذا الذي لا يذكر أن الباب فتح ذات مرة ، وولجه شخص من نفس جنسه (ذكر أو أنثى) فاشاع في نفسه ، في التو واللحظة ، نفورا شديدا ، يوشك أن يكون بغضاء متأصلة ؟ !

فهذا الإحساس المفاجيء الذي يبعثه غينا هذا الشخص دون سبب ظاهر ، مرده إلى الشخصية الجسدية أو المادية (لا المعنوية) التي تؤثر أول ما تؤثر على حواسنا ؛ وقلما نخطيء حواسنا ، وقلما نحتاج إلى أن نراجع أنفسنا في هذا التأثير الأولي الذي يبعثه غينا شيء ما أو شخص ما .. فان هذه اللحظة الأولى تقرر كثيرا من الأمور التي نحتاج إلى

تغييرها .. ناهيا كذا يصعب بحو ما يتعلمه الطفل في الصغر ،
وما يشبهه المثل « بالنقش على الحجر » !

فيها هو ذا شخص غريب يدخل بابنا ، ولا نعلم عنه شيئا ،
بل لا نعلم حتى اسمه ، وها نحن أولا نبفضه دون سبب
ظاهر ! .. والواقع ان لا شيء في الدنيا : لا الثفانة ،
ولا حصافة الرأي ، ولا اتجاه الميول يشتمت شمل الرجال أو
يلم شعبتهم ، مثلما يفعل الإحساس المادى ! .. فان هذا
الإحساس يميز تميزا حاسما بين الشخصية التي ترتضيها في
أعماق نفسك ، والشخصية التي تعاديها في ثرارة كيائك !

فإذا شاء المرء ان يتغاضى عن هذا الإحساس الأول ، فان
البفضاء لا تتبدد عندئذ ، وإنما تستقر في الأعماق ، بل في
أعمق مما تستقر العداوة الصريحة الظاهرة !

وفي وسعنا أن نجد أمثلة من هذه البفضاء المشهورة بين
الشعوب والأجناس المختلفة أيضا ، بل بين اثنين من
الفنانين يكفى أن ينظر أحدهما في عيني الآخر ، كى تتجلى
البفضاء بينهما صريحة واضحة !

وثمة ميدان واحد لا ترى فيه هذه البفضاء المتأصلة ،
ولا يمكن أن يحس فيه المرء بمثل هذا الإحساس المفاجيء
بالكراهية .. ذلك هو ميدان العلاقة بين اثنين من جنسين
مختلفين ! فالرجل الذى يدخل على امرأة لأول وهلة فتحس
تجاهه بالبفض ، إنما يجتذبها إليه في الحقيقة عنصر خاف
فيه ، تحاول هى جهدها ان تكبح جماح التفكير فيه !

أو قد يلتقى رجل بامرأة لا يعرفها في الطريق العام ..
امرأة يخالف جسمها ذلك الجسم الذى يحلم به ، وتبعث
ثيابها النور في نفسه ، وتسىء إليه عطورها وزينتها .. ومع
ذلك كله فعندها يرمتها بنظرة حادة ، فإنها هو يتمنى في
الوقت نفسه أن يغزوها وينتصر عليها ، كى ينتقم لنفسه
— من منظرها الذى أساء إليه — باذلالها !

ومن هذا التداخل بين الحب والبفض ، في علاقة الرجل
والمرأة ، يتأتى التفسير المعقول لهذا التحول المفاجيء في
القصص القرامية — سواء في الواقع أو الخيال — الذى يحيل
القصة إلى فاجعة أو مأساة !

وفي الصفحات التالية نواصل معا قراءة فصول هذا الكتاب
الممتع .



(٣)

دنيا الحب والسعادة!

للكاتب الألماني الأشهر "إميل لودفيج"

Looloo

www.looloo.com

عندما يخرج الحب عن طبيعته

يخرج الحب عن طبيعته في ثلاث حالات : في التباعد (أو الحب الخيالي) ، وفي الفيرة ، وفي المفالة أو التهالك على الحب !

الحب الخيالي :

وأوسع الناس هم المتباعدون (أو المحبون الخياليون) ، فالشاعر « جيته » كان متباعدا عن الحب ، مدبرا عن مدائه ، ولهذا احتفظ بعد سن الأربعين بشباب قلبه ، وتطلعت نفسه إلى الحب ، فتعلق وهو في تلك السن بامرأة شفتته حبسا فتزوجها .. وعاش هذا الرجل بعد زواجه نشاطا ، قادرا ، منتجا ، بحيث يمكن الجزم بأنه لو لم يتزوج لما عاش كما عاش ، ولما أنتج ما أنتج .. رغم أنه ظل متباعدا في شبابه ، ورغم أنه هجر وتباعد أيضا في أواخر عمره !

وكذلك كان بيتهوفن ، من شيمته التباعد .. فهو لم يمارس الحب الجسدي إلا لأنه كان يحب حباً بطريق المصادفة ، وفي صورته الخشنة الفطرية ، ومن ثم تسامت عواطفه إلى أعلى ذرى النشوة الروحية حين خلد حبه بأنغام الموسيقى .. ولقد كان يعرف هذه الحقيقة ويعتز بها ، إلا في ساعات ضعفه التي كان فيها يحسد الشبان الذين يستأثرون دونه بالفتيات الحسان ، أو يسلبونه إياهن !

على أن العواطف التي يبذلها المتباعدون لا تمل - من حيث الكم أو الكيف - عن العواطف التي يبذلها من الحب

فتاة اليوم .. بين المال والشباب !

يلقن بغض الآباء أودلاهم وبناتهم - وخاصة في بعض البلاد الشرقية - أن الحب جريمة « عظمى » ، وخطيئة لا تغتفر ، حتى إذا ما كبروا ، وأن لا كماهم الفضة أن تنفتح ، لم يجدوا في حنايا صدورهم إلا قابوا خاوية ، تنبض .. بالفراغ !

ولقد اختلفت آراء الكتاب والمفكرين في « الحب » .. أم هو طريق مفروش بالزهور ، يؤدي إلى جنة السعادة .. أم هو منحدر شديد الوعورة ، يحف به الشوك ، وينتهي إلى جحيم الشقاء والتعاسة ؟!

على أن الكاتب الألماني الأشهر « أميل لودفيج » ، قد عالج هذا الموضوع من زاوية واقعية خاصة .. وقد قرأت حتى الآن فصلين من كتابه الذي الخصه لك : « دنيا الحب .. والسعادة » .. وما هو ذا يعود إليك اليوم ليحدثك - في فصل جديد - عن الحب بين الأمس واليوم ، وعن زواج الحب وزواج المصلحة ، وفي مدى تفضيل فتاة اليوم للمال على الشباب !

.. فتعال نجول معا في « دنيا الحب .. والسعادة » !

واللقاء .. فالمحب الذى عاش حياته يتبع ظل امرأة تاباها عليه الظروف ، إنما يعيش معها فى أحلامه وخيالاته ، أمّا شر غدر الأيام .. بل إن الأوهام التى يدثره بها خياله ، تحبه من خيبة الأمل التى تصدمه بها دنيا الواقع فى غير رحمة ! .. وما أكثر المذكرات الخاصة وقصص الحب التى تحدثنا عن عشاق يعيشون حياتهم فى عزلة ، غيبزلون من الرقة والحنان وهم يقبلون يد امرأة فى لحظة خاطفة ، أو وهم يقضون ساعات كاملة فى انتظار أن تكشف أعينهم برؤية ظلها يخطر ألامهم من بعيد .. يبذلون فى ذلك من الرقة أضعاف ما يبذل غيرهم من العشاق « الواقعيين » فى وصالهم الطويل السعيد !

وقد عبر «جيته» عما يحسه المحب الخيالى، بهذه العبارة ، « أن الحب الذى أراه يوجه إلى رجل آخر ، يبدو لى أجمل وأقوى سحرا من الحب الذى قد يوجه إلى أنا .. فعندئذ استطيع أن المس سلطان القلب العاشق ، بل المس القوة والحرارة اللتين ينبض بهما قلب المحب ، دون أن يفسد حبى لذاتى جمال هذا المشهد ! » .

الفيرة :

وقد تقترن الفيرة بالحب الخيالى ، أو تكمن بين طياته ، فليس أدري بالفيرة ولا أشقى بها من الذى ذاق متعة أن يكون محبوبا ! .. ونار الفيرة الصفراء ذات اللهب الأحمر تشيع فى النفس عواطف شتى : الرغبة ، والحسد ، والكبرياء ، والانتقام .. وهذه العواطف جميعا تتكاثف لتأكل قلب المحب وتنهشه ! ونذر من الناس من وهب من الحكمة والفلسفة

ما يلهمه فى تلك الساعة أن يسكن إلى نفسه ليستطلعها سبب هذه العاصفة الهوجاء التى أثارها الفيرة ! .. ولو أنصف المحب لسأل نفسه : ألم يتجاهل منذ زمن طويل رغبات المرأة وأمانها ؟ ألم يدعها تفلت من بين يديه بحماقته وأنايته . وتستجيب للحب الرائع الذى يحيطها به شخص غره ..؟ أنه الآن يلتقى بالذنب كله على عاتق المرأة ، وهو يسهر فى الوقت نفسه للتصغير من شأن المنافس الغريم . من شأن مظهره ، وثيابه ، وسلوكه ، ومواجهه ! .. وهو إذ يرى نفسه قد حرم من حب كان يعنى فى نظره أكثر مما يتصور ويدرك ، لا يخطر له قط أن ينقص من تقديره لنفسه ، وينزل عن جزء من كبريائه ، لكى يتسنى له أن يرى أنه هو وحده المسئول عن إلقاء هذه الفتاة بين أحضان رجل آخر !

أما المرأة فتعانى من الفيرة أشد واقسى مما يعانى الرجل ، فهى فى أوقات خلوتها وشرودها تحاول أن تتصور تلك المرأة الأخرى التى اجتذبت رجلها ، وتظل تفكر فى ذلك الشيء الخفى الذى اجتذب الرجل إلى غريبتها والذى لو توفر لها لعاد الرجل إليها من جديد .. ثم تتذكر التضحيات التى قدمتها للرجل خلال مدة عشرتها ، وتكاد تنفجر من الغيظ لتذكرها أن فتاة أخرى — لأنها تمتاز ببشرة مختلفة عن بشرتها ، أو شعر يختلف عن شعرها ، أو قوام يختلف عن قوامها — قد اجتذبت رجلها وانسته كل تلك الذكريات التى كانت كفيلا بأن تربط بينهما إلى الأبد !

ولأن المرأة بوجه عام معتادة على المنحازة ، ولأنها لا تمك أن تستخدم السلاح فى الانتقام ، فغالباً ما تلجأ إلى استخدام الحيلة

والمكيدة للنيل من غريبتها ، والكيد لها ، ونفضح أمرها ! ولكنها إذ تفعل ذلك فانما تتجه الاتجاه الخطأ . وقد صوّر شكسبير في براءة كبيرة غيرة النساء وحقدهن ، في وصفه لحالة كليوباترا حين علمت بزواج انطونيوس فيروما !

انهالك على الحب :

أما التهالك على الحب فهو أيضا يطنىء من بريقه ، ويقضى - إلى حد كبير - على مقدرة الاستمتاع به . ولعل دون جوان هو المثل العتيق على صدق ما تقول !

على أن أمثال دون جوان نادرين في زمننا هذا ، لأنه ينبغي أن يتوغل لهم الثراء الفاحش ، والفراغ الطويل . . في حين أن الأزمة المالية العالمية التي عقيبت الحرب ، والفلاء الفاحش ، لا يساعدان أحدا في هذه الأيام على أن يمثل بدون جوان !

أما « دون جوان » الأنثى ، وأقصد المرأة التي لا غرض لها غير التلاعب بقلوب الرجال ، كما كان دون جوان يتلاعب بقلوب الفواني ، فلعلمها كانت على مر الزمن أقل وجودا من « دون جوان » الرجل ! فسر سحر المرأة دائما أنها لا تسعى وراء محبها ، وإنما تدعو الرجل في صمت ويسـكون إلى أن يسعى وراءها ، ويجد في أثرها !

الحب بين أمس واليوم !

وإذا كان علينا أن ندرك ، حق الإدراك ، التغير الحديث الذى طرأ على الحب ، فلسنا نحتاج إلى أكثر من أن نقارن بين مشاكلنا وتلك المشاكل التى عرض لها « مستندال » في كتابه الرائع المثير « في الحب » ، الذى روى فيه الكثير من

مغامراته الخاصة ومغامرات أصدقائه . . فهو يبدو عصريا جدا في مطالبته بحرية الفتاة والمرأة ، ولكن فهمه لطبيعة الحب والعواطف المتصلة به كما حدثنا عنها ، يؤكد تأكيداً قاطعاً أنه كان متأثراً إلى حد بعيد بالتقاليد الاجتماعية السائدة في زمانه . فما الذى تغير ما بين عام ١٨٤٠ وعام ١٩٤٠ من الأسس الاجتماعية التى يقوم عليها الحب ؟

أولا : النظام الاجتماعى . . فهذا المجتمع - الذى كان يحبا وفقا لأهواء عشرات من المركيزات واللوردرات الذين يعتقدون أنهم حكام الدنيا ! - كان من قوة التأثير بحيث أن قصر بكنجهام كان يعزل السفير إذا تزوج من مطلقة . . بل أن تأثير هذا المجتمع تجلى منذ أعوام قليلة ماضية عندما نزع التاج من على رأس أدوارد الثامن الذى آثر الحب والزواج من مطلقة عادية من أفراد الشعب (مسز سمبسون) على تاج الإمبراطورية البريطانية ، فاستحق أن يلقب بأعظم (جنتلمان) في العالم !

وبينما نرى « مستندال » يقرن معظم أمثله التى أوردتها بأسماء لماعة من ذوى الحسب والنسب واللقب ، لأن أخلاق هؤلاء - أو بالأحرى انعدام أخلاقهم - كانت لها كل القوة الرمزية في ذلك الوقت ، من حيث التأثير على المجتمع ، نجد من يقابل هؤلاء عندنا اليوم ، وهم كواكب السينما ونجومها ، وأبناء الملوك غير المتوجين !

السيارة غيرت تقاليد الحب ؟

وهناك فارق آخر بين مجتمعنا والمجتمع القديم . هو أن الصناعة والعلم قد أشاعا الحركة . .

وأصبح من الميسور حتى لأبناء الطبقة المتوسطة أن ينتقلوا من مسكن إلى مسكن ، ولا يستقرون على حال .. كما ان السيارة حررت المرأة ، أو بتعبير أدق منحتها مزيدا من الحرية ، غنى طفولتنا كان الخطيب يعاشر خطيبته ثلاث سنوات دون أن يجزؤ أو يجد الفرصة لانتزاع تيلة منها ! .. وفى أوائل القرن العشرين كان من المحال أن يصطحب خطيب خطيبته إلى دار السينما أو الملاهى .. أما اليوم فالفتاة يسعها أن ترتحل وحدها إلى أى مكان تشاء ، ومع رجل ليس بخليها ، وأن تقود السيارة بنفسها ، وأن تقبل أى رجل تشاء ! .. كما صار فى وسع الرجل اليوم أن يخاطب خطيبته بالتليفون عبر المحيط .. وفى وسع المرأة أن تصل إلى مكان رجلها فى أسرع وقت ممكن ، بالطائرة .. وبالاختصار ، نم يعد المال أو الجاه اليوم ضروريا للحب ! (١)

وعامل آخر كان يؤثر على نمو الحب فى الماضى ، ذلك هو الأدب أو القصص ، التى كان يختار لها أبطال من ذوى الأخلاق الرفيعة المثالية ، حتى أن المحبين كانوا ينمون نزعتهم العاطفية ويرقونها عن طريق هذا الأدب الرفيع . لكن هذا العامل قد انعدم اليوم ، فلم يعد القلب يستقبل نفحاته أو يتلقى ارشاداته من كتب ! .. وقصص اليوم ، أو ادب اليوم ، قد يدفع الفتيان والفتيات إلى أن يتجسسا

(١) وهنا أيضا ينبغى ملاحظة اختلاف التقاليد بين بلد المؤلف وبين بلادنا العربية .

ويتآمروا (١) ، ويصحبوا من الأخصائيين فى حرفة من الحرف ، ولكنه لا يلقتهم شيئا عن الحب !

على أن هذا العامل ليس بذى أهمية قصوى ، فالحب يعلم نفسه بوسائل أخرى : ففى الماضى كانت مسترة الجندى المزركشة للامعة تجتذب أعين الفتيات وقلوبهن .. أما اليوم ، حيث صار الجنود الذين يرتدون ستراتهم الرسمية يعدون بالملايين ، فلم يعد لأحدهم تأثير على قلب المرأة أو الفتاة ، اللهم إلا أن يكون قائد غواصة ، أتى من ضروب البطولة والجرأة والشجاعة ما أثار خيال المرأة !

هل تفضل نساء اليوم المال على الشباب ؟

وقد كان للفتوة والحيوية دائما اثرهما الكبير فى نفس المرأة ، ومن ثم كان اعتداد الرجل برجولته ، واعتزازه بها .. لكن المرأة اليوم أصبحت تتجاوز عن التجاعيد التى تلوح فى وجه الشيخ إذا كان يعلو فى المركز أو المنصب أو الجاه ، أو إذا امتاز على الشباب بالظرف وخفة الروح !

وفى الماضى كان الرجال يقتتلون ليحظوا بإعجاب المرأة ! .. أما اليوم فإن الرجل الذى يفوز بجائزة الزحف على الجليد ، أو سباق السيارات ، لا يفوز من المرأة ببعض الاهتمام الذى يحظى به منها العالم الفائز بجائزة نوبل ! .. بل أن المرأة اليوم أصبحت من بين العوامل التى على الرجل أن

(١) ومرة أخرى ، يغلب على المؤلف هنا الجو « الإقليمى » الذى ساد ألمانيا أو أمريكا نتيجة للحروب العالمية ، وتقدم الصناعة ، وازدياد النزعة المادية !

ينفوق عليها ، لأنها — لأول مرة في التاريخ — أصبحت تنافسه في عمله وفي مجال اكتساب رزقه !

وثمة فارق آخر بين أمس واليوم : فحق الوالدين في تقرير مصير ابنتهما ، وتهديدات الكنيسة ، والخوف من العار ، كل هذه العوامل كانت تضع المرأة في مصاف « الحريم » الذي اشتهر عن الشرق .. ومن ثم كان عقوق الآباء ، والفضيحة ، هما محور القصص الغرامية فيها مضي .. أما اليوم ، فالانتحار بسبب الحب قد يروقنا إذا شاهدناه على « الشاشة » ، عندما يرتدى المثلون ثياب أبناء العصور الماضية .. وأما الفضيحة ، وعقوق الأبناء ، فيوشكان أن يصبحا « غير ذوى موضوع » ، لأن كل فتاة أصبحت حرة من القيود « المادية » و « القضبان » التي تحول بينها وبين الفرار مع الرجل الذي تختاره .. ولأنه لم يعد مالوفا أن يقف الوالدان في طريقها ، إلا بالقدر الذي يبدلان لها فيه النصيحة ..

أما حديث الرجل للنساء غيبا مضي عن الأشياء التي كانت بعيدة عن تناول بصرهن وسمعهن ، كالفيروسية ، والحملات الانتخابية ، وغيرها .. فلم يعد يثير اهتمام المرأة !.. وبدلا من انشغال الفتيات فيما مضي بالعزف على البيانو أو رسم اللوحات ، أصبحت الفتاة تستلقى اليوم في عرض الطريق تحت سيارتها لتربط جزءا من اجزائها الدقيقة :.. والمرأة التي كانت تبدأ يومها باحتساء فنجان من الشيكولاتة الساخنة وهي متدثرة في غراشها ، أصبحت تبدأ يومها الآن بمزاولة الرياضة في ثياب الاستحمام ، ثم تأخذ حماما باردا !

هل الزواج يقتل الحب ؟

ومنذ خمسين عاما ، كان الحب يبدأ سلبيا من جانب المرأة ، أو في شيء كثير من الحذر والتردد ، حتى أنها كانت عن غير قصد منها تدع عشيقها ينتظر طويلا .. أما اليوم غن رقصة واحدة من رقصات « التانجو » كافية جدا للمرأة كي تقول للرجل ، أو للرجل كي يقول للمرأة ، كل ما يريد .. أو تتأهب هي لتبنيه كل ما يريد !.. فغلد انقضى زمن السهاد ، وعهد أحلام اليقظة ، ووقت التساؤل ، والتوقع ، والشك .. إذ أصبح كل شيء يمكن نيله اليوم بأسرع ما يمكن .. ونتيجة لهذا كله لم يعد تصب السبق يغرى ببذل الجهد ، بل لم تعد له قيمة إطلاقا !.. والواقع أن المدنية عملت كل ما يمكن عمله لتجريد الحب من ملاذه ومثيراته ومباهجه !

وليس معنى الزواج القضاء على الحب ، وإن كان من الصعوبة بمكان تجنب هذا المصير !.. وهي مشكلة لا يبدو أن لها حلا معلوما ، مشكلة تحويل نار متأججة إلى نور هاديء مضيء !.. أو بعبارة أخرى أن المشكلة تتلخص في معرفة الجواب عن هذه الأسئلة المحيرة : كيف يتسنى للانفعال الأول لأيام ما قبل الزواج أن يبقى ويتجدد على مر سنى العمر ؟.. وكيف يتسنى لتلك الحالة النفسية البهيجة التي لازمتنا خلال نزهة لطيفة في حديقة غناء ، في فجر يوم من أيام شهر إبريل ، تحتفظ ببهجتها ورونقها عبر أيام الصيف القاطط إلى نهاية الشتاء القارس المجدب ؟.. ليس هذا امتحانا عسيراً لمقدرتنا على الاحتمال والصبر والصلابة الجسدية ، بل امتحان مقياس « البارومتر » القلبي عاما بعد عام

نعم ، كيف يتأتى لزوجين آثميين يختلفان نشأة وطبقة ، وقد تربيا في ظل عقائد وتقاليد وتعاليم مختلفة ، وبالاختصار لم يجمعهما إلا انها من جنسين مختلفين : ذكر وانثى .. كيف يتأتى لهذين الزوجين الآن أن يصمدا أحدهما إلى جانب الآخر في وجه المخاطر والأقدار طيلة حياتهما؟! .. إن الزواج لأثبته بالمرح : كلاهما يتطلب النظام والدقة من حيث المواعيد ، والواجبات ، والحقوق ، والمهنوعات .. ولهذا يشب الخلاف دائما بين المخرج والممثل ، أو بين الزوج والزوجة !

زواج الحب .. أم زواج المصلحة ؟

وهنا قد يقول قائل : « أو ليس من الأفضل إذن ، أن يخضع المرء في زواجه لأحكام العقل ، ويقدر الظروف والملابسات حق تقديرها ، فينحى عامل العاطفة الجنسية جانبا وينتدح بنصح المنطق؟! .. ليس تقدير العريس — أو العروس — لثروة الآخر ، ودخله ، وصفاته ، ومميزاته ، وميوله ، وأهوائه ، أساسا سليما يقول عليه الزواج ؟ ألم تسمع بزيجات قامت على أساس العقل والإدراك السليم فنجحت ووفقت؟! .. ليس من الأنسب ، في هذه الحياة ، أن يفرض العقل سيطرته على معظم ساعات يومنا بدلا من أن يفرض الحب سيطرته عليها ؟

إن هذه المناقشة التي تكاد تبدو مقبولة معقولة ، يكفى التفصيل الشخصي وحده لتقويضها! .. فمحور البحث هو : هل يريد الزوجان أن يستخدموا قوتيهما في إقامة صرح حياة منظملة دقيقة كالساعة ، أم هل يريدان أن يرتقعا بحياتهما إلى

مرتبة أعلى وأسمى من مراحل الإنسانية ، حتى لو تضمن ذلك خطرا كبيرا؟! ..

إن الاختيار بين الأمرين موكل إليهما وحدهما ، ففى الزواج ، عندما يصبح الاتصال الجنسي مجرد «عادة» ، كتناول الفداء ، أو كعطلة لآخر الأسبوع ، يسع حياة الزوجين أن تسير في هدوء وطمانينة أكثر مما لو كان اتصالهما مشغوعا طيلة الوقت بانراكمهما انهما ينتهيان إلى جنسين مختلفين .. غاشى الأوحدهم الجديد في الزواج هو أن يصبح في مقدور الزوجين أن يفضى أحدهما بسره للآخر .. لقد احسا مرة قبل الزواج انهما ينتهيان أحدهما للآخر ، لكن هذا الإحساس لم يكن يخرجهما عن كونه إحساسا ، وكثيرا ما كان يشاطرهما إياه بعض الأصدقاء المفضلين! .. أما بعد الزواج ، فلمجرد أنها أصبحت تحمل اسمه ، تتغير الحال فجأة : يقصدان فندقا ، فيدخلان معا غرفة واحدة ، ويزيح كل منهما الستار للآخر عن أسرار .. فإذا قدمهما صديق إلى آخرين ، قدمهما معا .. وتأتى أوقات تشير فيها المرأة إلى الرجل وتقول لمن حولها : « زوجى »! .. ويدخلان المجتمع على انهما (غلان وعقيلته) ، ويظهران معا أمام الناس وكأنهما يقولان دون خشية أنهما يحبان أحدهما الآخر وينتهيان أحدهما للآخر .. وهذه الجراة المتناهية في جميع تلك التصرفات ، لا تخفف من وطأتها غير السعادة .. فالسعادة وحدها هي التي تجعل حديث الزوجين عن الطفل الذى يتوقعانه ، محتلا مطاقا! .. بل انهما ليتحدثان عنه في جراة ومباهاة ، وكأنه لم يعد سرهما وحدهما ، بل سر الناس جميعا !

« اللياقة » ، اكسير السعادة الزوجية !

وليس هنالك إلا كلمة واحدة يسعها لو طبقت أن تحفظ التوازن بين هذين الطرفين الأقصيين : بين ساعات خلوص الزوجين أحدهما للآخر يتطارحان الفرام ، وبين ساعات ظهورهما أمام الغرباء معا على تلك الصورة التي تكاد تكون مجردة من العقل .. وهذه الكلمة هي « اللياقة » ، أي مجموعة فضائل الصبر ، والاحتمال ، والذوق ، وحسن التقدير !

فالزواج يشبه إحدى روايات شكسبير التي يتعاقب فيها الشعر والنثر أحدهما بعد الآخر .. وحفظ التوازن واستمرار النغم الواحد خلال الرواية كلها يتوقف على مقدرة الكاتب وفنه .. كذلك التوازن في الزواج يمكن إيجاده لو أن كلا من الزوجين انكر ذاته ، وبمعنى آخر لو أن نوع الحب الذي بينهما توحد وأصبح متجانسا لا يختلف في شيء .. فإذا أراد أن يكونا نفسين في جسد .. أو قلبين ينبضان على وتيرة واحدة — كما طالما زعما قبل أن يتم زواجهما — فاللياقة هنا كفيلة برعاية اتحادهما وصون جبهتهما .. واللياقة وسيلة ناجعة للاحتفاظ بالحب في صورته المادية أيضا — لا الروحية فحسب — فالثقة بالنفس ، أو قل الإنسانية ، لا تفتأ تبنى نفسها في الحياة الزوجية ، فتجعل كلا منهما يحاول أن يتناول بالنقد أعمال الآخر .. ورب امرأة مثقفة أو ذات مهنة رفيعة قد تزوجت بمن هو دونها مركزا وثقافة ، فيقبلها اعتراضا بنفسها أحيانا ويأخذ الندم على أنها أزعجت الستار عن

شخصيتها لهذا الرجل الذي لا يدانيها في شيء مما وصلت إليه في الحياة ، فتعمل على الانتقام لعلمها وذوقها ومركزها من هذا الرجل الذي أحبته في وقت ما ..! وهنا تأخذ الرجل العزة بنفسه فيحاول أن يفرض سلطانه على المرأة ، ليشعرها بأنها رغم كل ما وصلت إليه ، فانما هي امرأة !

مثل هذا النزاع لا سبيل إلى علاجه إلا باللياقة من جانب الطرفين .. فاللياقة تشبع جوا خاصا من التغرّف ، والصراحة ، والتساهل ، يحول دون انفجار الزوجين أحدهما في وجه الآخر إذا ما وضع أحدهما حذاءه في غير عناية ، أو جذب ستارة النافذة بطريقة شاذة ، أو ما إلى ذلك .. ثم هي فوق كل شيء تحول دون انفجار الزوجين بسبب اختلافهما من الوجهة الجنسية ، الاختلاف الذي تتحطم عليه في الأغلب معظم الزوجات ، ويقضى قضاء مبرما على الحب ، وإن نسرت حقيقة الحال تحت أسباب واهية أخرى !

من المسئول عن الخلافات الزوجية : الرجل أم المرأة ؟

وفي اعتقادي أن النزاع والخلاف بين الزوجين مرجعه إلى الرجل ..! صحيح أن المرأة قد تكون مسئولة إلى حد ما ، ولكنها لا تكون أبدا المسئولة الوحيدة عن قيام الخلاف . فالرجل يملك أن يحطم وحده صرح الزوجية بشتى الطرق والأسباب : قد تكون الطريقة التي يقص بها على زوجته دعابة جنسية يتمدد إثارتها ، كافية لأن تطفى روح الزوجية انه شخص فاسد الخلق لا يؤمن جانبه ، نجل ، فالجدي في حياة

الزوجين بين الشؤون الداخلية والشؤون العامة لا يعدو سمك شمرة ، وكثيرا ما تثير ضحكة واحدة من الرجل شكوك المرأة وتجعلها تصمم على فصم عرى المحبة بينهما ! .. وما دامت الطبيعة قد منحت الرجل حق البدء بالتقرب من المرأة ، فعليه كذلك أن يكون البادئ بمواجهة الصعوبات التي تتجم عن الزواج ، وبتذليلها ..

وفضلا عن هذا كله فهناك عاملان في كل زواج لا يمتان بصلة إلى الحب ولا ينشآن عنه ، ومع ذلك ناهما خطرهما وشأنهما .. هذان هما المال والبنون .

ولما كان الغالب أن أحد الزوجين يكتسب مقدارا من المال أكثر من الآخر ، فإن نوعا من التعالي الخلقى يطرا عليه ! .. ويقول البعض إن خير علاج لهذه الحالة هو أن يشتغل الزوجان ، وأن يتكئلا معا بالانفاق على بيتهما ، لكن ينعدم التكبر أو التعالي من جانب أحدهما .. لكن هذا ليس حلا مقبولا ، إذ أنه كفيلا بأن يفقد المرأة الإحساس بأن هناك من يقوم عليها ، كما أنه يسلب الرجل الإحساس بأنه قوام على المرأة ..

وإذا كان عمل الزوج يقتضيه البقاء بعيدا عن بيته من التاسعة صباحا إلى السادسة مساء ، وإذا كانت زوجته لا تعلم عن عمله شيئا اللهم إلا قيمة المرتب ، الذي يقبضه ، فهناك خطر — خفى عن أمين الزوجين — يكمن في مثل هذا الزواج ! .. فليس الزوج بمعصوم — في مثل هذه الحال — عن أن يلحظ وجود فتاة في المصنع الذي يشتغل به مثلا ،

ويجد لها قواما تشتتى عينه التطلع إليه ! .. أو أنه ليس بمعصوم عن أن يقع بين برائن إحدى اللواتي يجدن إزالة التجاعيد من جباه الرجل .. فأمثال أولئك النسوة يصعب أن يتفاداهن الرجل إذا كانت زوجته من الطراز الساكن ، البلد ، السلبى الاتجاه !

ومن ناحية أخرى نجد أن المرأة التي تتحدث إلى الرجل في شؤون عمله وشؤون المجتمع عامة ، يتلمس فيها نهما وادركا ، ويتبادل معها مناقشة مهذبة مستنرة ، فحتفظ بجاذبيتها للرجل .. ومثل هذه المرأة يسعى أن تتنقل كيف شاءت من المجال الروحي إلى المجال الفيزيى ، فلا يملك الرجل إلا أن يظل أسير سحرها ! .. فهذه المرأة التي ناقشته قبل أن ينم عن الوزير الجديد ، أو عن التقدم الحديث في صناعة النسيج ، لا شك تصبح جاذبيتها الجنسية للرجل أقوى من جاذبية تلك المرأة التي ظلت طول النهار مستلقية على أريكة تتصفح مجلة في السينما أو في الأزياء !

ويبدو أن المال والسلطان والجاه ، على ما هي عليه من إغراء وإغواء ، لا تفيد الفرام ولا الخيال ولا الرومانتيكية شيئا .. فإذا لم يكن الزواج قد تم بوحى من الاختيار الشخصى وحده ، وبعبدا عن إغراء هذه العوامل ، فإن الزوج لا يأمن قط جانب زوجته التي اشترها بماله !

وفي الفصل التالى ، نواصل معا سياحتنا في « دنسنا الحب .. والسعادة ! » .



OF LIFE
AND LOVE

BY
EMIL LUDWIG



(٤)
دنيا الحب والسعادة

للكاتب الألماني الأشهر "اميل لودفيج"



• ذلك السر المخلوق : السعادة !

نهت المفكرون والفلاسفة ، منذ أقدم العصور ، في البحث عن مفتاح ذلك الصندوق السحري ، الذي يضم .. « السعادة » ! .. إلا أنهم جميعا تعثروا في الطريق وتخططوا في محاولاتهم ، وتفرقوا كل في سبيل : ذهب البعض إلى أن السعادة في الحب .. وقال آخرون إنها في جمع المال .. وراح فريق ثالث يؤكد أن السعادة الحققة إنما تستمد من سعادة الآخرين ! .. على أنهم لم يلتقوا قط على رأى واحد !

وقد رأى المفكر الألماني الكبير « اميل لودفيج » أن يدلى بدلوه في الموضوع ، فراح يحلل عناصر ذلك « السر » الذهبي ، عليه يوفق إلى اكتشاف جديد ، ينير الطريق أمام الباحثين الآخرين .. فهل تراه قد افلح في اختيار السبيل ، أم وضع فيها حجرا جديدا يحكم سدّها ؟!

تعال معا نرتاد الطريق الذي شقه ، في دنيا السعادة ، بعد أن قطعنا أشواطا كبيرة في .. دنيا الحب في الأعداد الماضية من « كتابي » — لتتعرف على ضوء مشاعرنا وأحاسيسنا : هل هو أصاب .. أم أخطأه التوفيق ؟!

٢ - دنيا السعادة

« في سعى لا يكل ، يبحث كل شيء عما يكمله .. فالإحساس والنظر ، يدفعاننا نحو عالم لا حد له .. ولو ظلت الحال هكذا ، ومضينا إلى الأمام دائبين ، فليشهد الله : سنخلق بايدينا العالمين ! » .

« جيته »

لعل من المؤسف حقا أن فن السعادة في يد الفيلسوف وحده ! فهذا الفيلسوف المتأمل في الكون ، وذلك الشاعر ذو الخيال الخصب ، يعلمان عن هذا الفن أكثر مما يعلم سائر الناس .. ولعل من المؤسف أيضا أن هذا الفن لا يمكن تعلمه ولا تلقى أصوله وقواعده حتى على أيدي الفلاسفة والشعراء ! ومع أن الناس ، في الأغلب ، يطعمون في أن يكونوا عقاء ، بل سعداء ، إلا أنهم ينساقون حيناً بعد حين وراء الفكر إلى ميدان التفكير والتعقل ، فلنا منهم أن ذلك هو السبيل المفضى إلى السعادة .. والواقع أنه متى دار الحديث حول السعادة ، عجز هذا العاقل المفكر ذو الجبهة العريضة عن أن يدلى بدلوه فيه !

أما الفيلسوف فقد أنشأ لنفسه عزلة ، سواء كانت سعيدة أو كئيبة ، إلا أنها على أية حال قد أملت لها ظروف حياته ، ثم خرج من تلك العزلة آخر الأمر بمبدأ أو نظرية أراد للناس أن يؤمنوا بها ، وهذا هو كل ما يسع الفيلسوف أن يقدمه لطلاب السعادة . حتى « أبيقور » الذي غاص في سكون إلى أشوار السعادة ، لم يستطع بعد ذلك إلا أن يخطب بملأ فيه

والاعتدال ، كسبيل أمثل إلى السعادة .. وإما سقراط ،
الذى نادى بمثل هذه الآراء أيضا ولكنه تناولها من ناحية
الفضيلة ، فقد كان من البراعة بحيث صرح أن الفضيلة
نفسها هى الطريق الأوحى لتحقيق السعادة الإنسانية . غير
أن كل هذه المذاهب الفلسفية المختلفة لا تزيد فى الحقيقة عن
أن تكون بمثابة نصائح أب يريد أن يجنب أبناءه التجارب
المؤلمة ، فينصحهم بأن يتجنبوا لعبة الانزلاق مثلا !

والآن وقد اتفقنا على أن السعادة لا تلقن أو تعلم ، فلعل
مناقشة موضوعها يتكفل بتخفيف عبء هذه المشكلة :

- ١ -

فى اعتقادى أن اختلاف الشخصيات هو منشأ الإحساس
بالسعادة . فقد تصف جماعة من الناس بالطمع الغالب على
أفرادها ، وجماعة أخرى باعتقادهم فى الخرافات ، ولكنك لن
تجد أبدا عاطفة واحدة من العواطف الدقيقة غير البينة ، أو
إحساسا معينا واحدا من الأحاسيس الخفية غير الظاهرة ،
يسيطر على جماعة بأكملها من الناس .. بل أنك تجد مثل
هذه العاطفة ، ومثل ذلك الإحساس يختلفان فى فرد عنهما
فى الفرد الآخر .. ومثل هذه العواطف تتبدل تبعا للظروف
والأحوال ، ولذلك لا يمكن إقامة ميزان دقيق ، أو مقياس
ثابت لها !

فالسعادة هى جماع الروح وخلاصتها ، تلك الروح التى
تختلف باختلاف الأشخاص ، ولهذا لا يمكن أن نصف فضيلة
معينة ، أو طريقة معينة للمعيشة ، بأنها تجلب السعادة لكل

مركب النقص والعلة النفسية

١٦٣

إنسان على السواء .. فالذى يعثر فى نفسه على العناصر
الداخلية أو الروحية للسعادة ، ثم يسعى أن يجد فى الحياة
العناصر الخارجية أو المادية المكمل لها ، ويلتزم بين هذه
العناصر بعضها وبعض ، يكون أسعد الناس !

ومن الواضح الجلى أنه متى اجتمع أناس من طبائع مختلفة
أو مشارب متباينة ، فى صعيد واحد ، فإن الحسد يدب فى
القلوب .. فرجل الأعمال الذى قام برحلة طويلة شاقة ،
عقد فيها الصفقات وأبرم العقود ، ثم صادف عند عودته
— وهو يقود سيارته ، وإلى جانبه حبيبته — منزلا ريفيا جميلا
هادئا ، وشاهد فيه امرأة ريفية تسوى أعشاب الحديقة
وتقلم شجراتها ، كما شاهد من حولها طفلين أو ثلاثة يمرحون
فى بشر وسرور ، تتوق نفسه وتغلبه على أمره الرغبة فى أن
يطلق حياة العمل المتواصل الشاق ويقضى الحياة على غرار
هذه الأسرة الريفية فى هدوء واستقرار ، لعله يجد السعادة
هناك .. وعندما تنزلق يده عن عجلة القيادة ، وتلمس يد
حبيبته ، وقد يلطم الاثنان معا بتغيير مجرى حياتهما وابدالها
بمثل تلك الحياة التى يحياها سكان ذلك البيت الريفى الهادئ
.. ولو أن الريفى صاحب البيت الهادئ رآهما فى تلك
اللحظة وهما يطويان بسيارتهما أرض القرية ، لاستند بجسده
المضنى على سور بيته الريفى يستريح من عناء عمله فى
الحقل ، ولقال فى نفسه : « انظر إلى هذين اللذين ينهبان
الأرض فى تلك السيارة الانبثية ، لا يخالجها ألم ولا يكرهها
شئ .. ما كان أخلقنى أن أكون مثلها ، وإذا كان

لهاتين الرغبتين المابرتين أن تتحتقا ، فيتبادل الرجلان حظيهما ، فما أشد البؤس الذي لا شك ينزل بهما !

والقصص الخيالية تروى أن الأمراء والنبلاء كانوا يتبادلون أحيانا مع الفقراء والمشردين حظوظ بعضهم بعضا ، إلا واحدا من أبطال تلك القصص ، كان يرعى الأوز ، فجعل يقاوم اغراء ابدال حظه بحظ من هو أثرى منه وأوسع جاها . فلما سئل : « ماذا تفعل لو انقلبت فارسا يشار إليه بالبنان ؟! » ، قال : « عندئذ أرعى الأوز ممطيا صهوة جوادى ! » .

لكن أمثال هذا الفتى الذين يطرحون هذا الاغراء الجميل وراء ظهورهم ، إن فعلوا ذلك فربما لعة اصاب إرادتهم وأمسكت بهم عن الاقدام ، حتى انهم ليعضون بنان الندم بعد ذلك حين لا يتنع الندم !

ومع هذا ، فليس اضر بالسعادة من تحول مجرى الحياة ! فمثل هذا التحول ينكر على الناس كل ما سبق أن لقوه من سعادة في حياتهم الأولى ..

هل للسعادة صلة بالفضيلة ؟

وفي كثير من الأحيان تنشأ عاطفة السعادة عن إحياء الفضيلة ، حتى لو كانت الفضيلة دقيقة في أعماق النفس لا تبدو للعين ، وهذا هو السبب في أن أكثر من يضر نفسه أو بغيره هو ذلك الذى يحاول أن ينزع من نفسه أو من غيره الأوهام والخيالات التى يعيش فيها ، كما يفعل بعض شعراء الروس أو بعض المحللين النفسانيين في هذه الأيام ، إذ

يحاولون كشف النقاب عن العواطف النائمة والمشااعر الخفية في قرارة النفس ، بدلا من تركها هناك سادرة في نومها !

وهذان رجلان يعبران بحدود بلدة ما ، أراد أحدهما أن يمسه على رجل الجمر فكفى زجاجة من العطر يريد اهداءها لزوجته ، أما الآخر فقد أثر الطريق القويم فدفع الرسوم المخروضة على الزجاجة التى معه .. فهل كان الأول أسعد من زميله ؟ .. هاهما يجلسان بعد ذلك جنبا إلى جنب في القطار ، فإذا الأول يتباهى ببراعته وحذقه ، أما الآخر فيحس بالطمأنينة والراحة لأنه فعل ما يقضى به الخلق الكريم وآثر أن يشتري راحة ضميره بثلاث نرنكات ! .. فهذان الرجلان كلاهما سعيد ، لأنه تصرف بوحى ضميره ووفق هواه .. الأول شاء أن يحقق البراعة والحق بالحيلة والخداع .. والثانى أراد أن يحققهما بالاستقامة والكرامة .. وقد تم لهما ما أرادا .

ثم هل الكريم السخى أوغر سعادة من البخيل المقتر ؟! .. الواقع أن المضيف الكريم الذى يعد قبل وصول ضيوفه صندوقا من السجائر الفاخر الذى قلما يسمح لنفسه بتدخين مثله في الأوقات العادية ، لا تقل سعادته عن سعادة ذلك المضيف الذى يخفى صندوق السجائر الفاخر قبل حلول ضيوفه ويضع بدلا منه صندوقا من السجائر الرخيصة !

السعادة الوان .. وفنون !

والناس أحيانا يتساعلون ، إذا التقوا بشيئا يخالفهم في طائفتهم وعاداتهم ومعتقداتهم : « كيف ليذا (فلان) مثل

هذه الحياة ؟ » ، ولعل الذى يريدون أن يقولوه هو : « كيف يمكن أن يكون (فلان) سعيدا ؟ ! » .. فالرجل المنظم المرتب بطبعه ، الذى تبدو ياقاتة وقمصانه وأوراقه نظيفة مرتبة ، بعد انقضاء عام كامل على استخدامها ، إذا دخل بيت « بوهيمى » لا يؤمن بالنظام والترتيب ، أصيب بصدمة فى مشاعره ، وتأذى سمعه وبصره ! .. فهو لا يكاد يرى سر متعة الرجل بهذا النظام المختل ، واستطاعته الجمع بين اكوام الورق ، وأدوات الحلاقة ، وصناديق الحلوى ، والصور ، ومغفظة السجائر فى صعيد واحد ، بشكل يدل على الكسل والخمول .. وهذه الصدمة نفسها تحدث للبوهيمى إذا زار صديقه المنظم المرتب منزله ! انه لا يستطيع ان يدرك كنه اللذة التى يعمتها هذا النظام الفائق الذى يتيح لصديقه أن يتأتى بالشئ الذى يريده فى بضع ثوان ، ويصل إلى أى شئ بمجرد إلقاء نظرة واحدة ! .. بل قد يستبد به الاستياء إذا أعاد صاحبه آتية الزهر إلى موضعها ، وكان وضعها جيئما اتفق يسرى عن البوهيمى بعض الشئ !

وهل تظن الشخص النافر من المجتمع ، المتبرم بالناس ، أقل سعادة من الشخص الذى يحب الناس ويحب عشرتهم ؟ ! .. كلا ! فالأول على الأقل مثلق القلب دون هذه العاطفة المستبشرة التى تشيع فى كيان الرجل المحب للناس .. وهو لا يستطيع حتى أن يلح آثارها على وجهه صديقه الذى يالف الناس ، إذا التقى به ! .. لكنه يستمتع بانتصار

شكه فى الناس على كل إحساس آخر ، فهو الذى يجنبه الخيبة والفشل ، ويهديه سواء السبيل !

وهذان رجلان : أحدهما يمقت صيد الطيور الطليقة ، وثانيهما شغوف بمراى الطيور البرية وهى سجناء فى أقفاصها ، وكلاهما سعيد ! .. أولهما سعيد لأن العصافير من غرط ثقتها به تاتى للتلطط الحب من راحة يده ، وثانيهما سعيد لأنه حقق لذة مشاهدة العصافير حبيسة وراء قضبان حديدية !

سعادة الأحرار .. وسعادة العبيد !

وللأخلاق النائية الأول ، إذ تطبع الحقائق بطابعها ، ولقد تعلمنا أن نوقر القديسين والشهداء لأشخاصهم وليس للمشاعر التى تملك نفوسهم ، أو للعذاب الذى احتملوه فى سبيل أداء رسالتهم ! .. والواقع أن الشهيد إذ يساق إلى الموت قهرا ، يتولاه الإحساس بأنه لن يلبث بعد لحظات أن يلتقى بالملائكة الأبرار فى رياض الجنة .. وهو يستشعر بهذا سعادة لا تقل عن سعادة الإمبراطور الباغى الذى يشهد منظر الإعدام وهو مضطجع فى عرشه ، وقد أُنقِلته التهمة ، واحاطت به الحور الحسان ، والرجال الذين أذلهم الحرص على الجاه والسلطان .. بل لعل سعادة هذا الإمبراطور تقل عن سعادة الشهيد ، إذ ينتقص منها ما يراه على أسرار ضحيته من شجاعة وإقدام !

وهكذا قد يضاعف من السعادة ، واقع يناقضها .. وهذا هو ما عنيناه بقولنا إن الاختلاف في الشخصيات ، والتفاوت في الطباع والخلق ، منشأ الإحساس بالسعادة .. فأصحاب النفوس الضعيفة ، والأرواح الحائرة ، هم وحدهم الذين يظلون دائي الرغبة في التغير والتحول ، بدلا من أن يدركوا أن المرء لا يستطيع أن يأخذ من حياة سواه — أى أن يغير من نفسه — دون أن يفقد توازنه .. وبالتالي ، يفقد سعادته .. تماما كما يفقد الشراب نكهته إذا ما صب من إناء بلورى إلى قدح معدنى !

ولما كانت قيم السعادة تختلف من شخص إلى آخر ، فإن الحب ، والمجد ، والمال ، والبنين ، والجاه ، والشرف — وهى أكثر متع الحياة شيوعا — تجد من الناس من يزدرىها .. بل أن هناك من يعزف عن اشتهاى أغلى عوامل السعادة ، وهى : الصحة ، والجمال ، والحرية .. فهناك من المعذبين لا يبغي عن ضعفه افتراقا .. وقد عشنا حتى رأينا مرضى يأبون الخلاص من عذابهم ! وشهدنا آخرين يتلفون الجمال بالشهوة ، كأولئك الذين يقتصبون النساء ، أو يدمرون المعابد .. وفى مجال الحرية ، رأينا شعوبا تتخلص من ديكتاتور ، لتتساق لآخر ، ورأينا عبدا يسودون إلى مستعبدتهم طواعية !!

.. ذلك لأن السعادة ليست شيئا يصاغ في قالب خاص ، بل أن على كل امرئ أن يصوغ سعادته بنفسه ، ووفق ظروفه ورغباته وطباعه .

سعادة الطموح .. فى القلق !

بل إن درجات السعادة ذاتها ليست سواء .. فكما تتباين الأشكال ، تتباين المقادير .. إذ أن السعادة قابلة للازدياد والاطراد ، سواء فى الكمية أو فى طريقة الاستمتاع بها .. فالإنسان الطموح يفوق عادة — من حيث الاستمتاع — الإنسان الخمول .. والوريث الذى لا يشغل بغير ترتب هبوط الثروة عليه ، أقل استمراء للسعادة من ذلك المكافح الذى ينطلق وراء الثروة والجاه ، فى شبابه على الأمل ..! والذى يخال أن اللهفة والتحمس يولدان القلق الذى ينتقص من السعادة ، لا يستطيع أن يبصر أن سعادة الإنسان الطموح المتحمس تكمن فى ذلك القلق بعينه ، وليس فى الفاية التى يسعى إليها !

أترى شعور الصياد المتحمدين المتعلم بالسعادة بفوق شعور الزنجرى البدائى ، وهو يسعى إلى عرين الأسد لا ..! لا ..! فالواقع أن كلا منهما ينتشى بالتسلل ، والتسمع ، والاقتراف ، والإحجام .. كلاهما يرتجف فى الأدغال إذا سمع الفريسة تقترب من المكان الذى اختاره ليلقأها عنده .. وكلاهما يرتقب فريسته ، ويحس أنفاسه وهو يتسلل زاحفا نحوها .. ثم وهو يتهيأ .. وأخيرا ، وهو يطلق قذيفته — رصاصة كانت أو رمحا — فيصرخ الحيوان الجريح . فاما الزنجرى ، فيقفز فى الهواء وهو يصيح طربا ، ثم لا تلبث مشاعره المستعرة أن تخمد رويدا ، إذا ما افترش الأرض ليصبح حراة من لحم ضحيته ..! وأما الصياد المتمدين ، فيقفز من مكانه إذا

يقارن بين براعته وبراعة الصيادين الذين غرأ عنهم في الكتب ، أو عندما يقارن بين صيد الوحش وبين التغلب على امرأة شديدة الجوح والصد .. أو عندما يفكر فيها سيستولى على أصدقائه في لندن — مثلاً — من مشاعر ، إذ يبهزم مرأى غراء الوحش ، ويزيد من ذهولهم أن يكون صائده هو ذاك الصديق الذى كانوا يخالونه ضعيفا ، رخوا !

نفى مثل هذه الحالات — البعيدة عن الحب والعاطفة — نجد أن الشعور بالسعادة يتولد من مجرد الأمل في أن يغير المراء من أسلوب حياته المعتاد .. وهنا يمكن أن نقسم الناس إلى فريقين : فريق يقنع بنصيبه من السعادة — ولو كان قليلا — وفريق يطمع في المزيد ، ويتطلع إلى آمال عالية . ومن الرغبة في مضاعفة حظه من أسباب السعادة — لا سيما غير المادى منها — تتولد لديه قوة كئيلة بأن تمكنه من النجاح المنشود .. وفى هذا قال « أبيقور » : « إننا قد نلتقى بمصادفة بمتع صفيرة ، ولكن السعادة الحققة تتطلب سعيا وكفاحا » !

السعادة الساذجة !

يرى بعض الناس أن فى الأعمال المستترة التى يقوم بها الكائن الساذج — قديسا كان أو معوثيا أو هائلا — لونا رقيقا من السعادة .. فهى سعادة تهبها لهم السماء دون ما جهد منهم .. فالحقطة التى تتمطى فى كسل وهى مستلقية فى دفء الشمس الساطعة .. والفراشة التى تحوم مبتهجة حول زهرة نضرة من زهور البنفسج .. والنحلة التى ترشف رحيق زبقة فى استعراء .. والطفل المرح الذى يطوح بكرته

فى الهواء .. والفتاة التى تنطلق فى المروج وهى تهز قبعتها مفتبطة ، وتترنم بأنشودة عذبة .. هذه كلها صور للسعادة الساذجة !

ونحن لا نملك أن نسال القطلة أو الفراشة أو النحلة ، ولكننا إذا التقينا بالطفل والفتاة بعد عشرين عاما ، ووصفنا لهما منظرهما مع الكرة والقبعة ، لا يتسم كل منهما كمن يستيقظ من نومه ، فيستمع إلى من يروى له ما كان يهرف به فى أحلامه المحومة أثناء نومه ! .. ولكننا إذا سالناهما أن يذكرنا لنا بعض لحظات السعادة فى حياتيهما ، لحدثنا عن لحظات قريبة من الماضى غير البعيد .. إذ أن الوعى ينمو ، فيفادر ظلال الطفولة ، ويخرج إلى ضياء مطرد .. وبالتالي ، ينسى ذكريات الماضى البعيد ، إذ تلهيه الذكريات التى ما زالت تطفو فى أضواء الماضى القريب !

وهكذا نرى أن المعرفة ، والطبوح المتحمس ، والمقارنة ، والتأمل ، بل والضعف أو القوة فى نظرتنا إلى أمر لا حيلة لنا فيه — كالموت — كلها عناصر تشيد فى نفوسنا الشعور بالسعادة .. أنها تخلق التربة التى نغرس فيها اللحظات الفذة كما نغرس الزهور فى الحديقة .. فإذا زوت زهرة من غرسنا ، لا تلبث جذورها أن تتحد بجذور زهرة أخرى فتزيدها قوة ونماء .. وهكذا تنفوى بعض الزهور ، وتقوى زهور أخرى ، حتى يأتى الوقت الذى نجد فيه بستاننا نضرا ، مزهرا .. فإذا ما تنهاى أريج بستان السعادة إلى أرونا .. وجدنا فيه ما يبدد جزعنا من الحياة إلى النهاية !

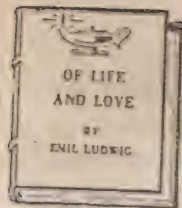
هل تستمد السعادة من الأخطاء أو الضعف ؟!

وحتى نصل إلى هذه الحال ، لابد لنا من أن ندرك طبيعتنا ولكنه نفوسنا .. والإنسان الذي لا يزال على الفطرة يدرك . عن أبسط مراتب هذا الإدراك ، عين ما يعرفه العالم النفساني ! .. أما المراتب العليا منه ، فتتطلب من الإنسان أن يعرف الأجهزة التي تسيره — أو بالأحرى ميكانيكيته — وأن يسجل انفعالاته وتصرفاته ، وأن يعرف ما يتوقع من نفسه الرغبة فيه أو الانصراف عنه .. وكما يدرك المرء بالتجربة أي الأطعمة يذو له ، وأيها يؤدي بعده ، يجب أن يعلم أيضا أي الانفعالات يطيب له ، وأيها ينبغي الفرار منه .. إذ أن إدراك المرء لطبيعته ، وخلقه ، وأهوائه ، ومشاعره ، وأذواقه ، ونواحي الضعف لديه — بوجه خاص — يمكنه من أن يرسم لنفسه الطريق المفضية إلى السعادة . وفي هذا الصدد قال « جيته » : « أن سعادتنا لا تستمد من فضيلتنا ، وإنما تستمد من أخطائنا ونواحي الضعف فيها . نكل من يظن أن بوسعه أن يسعد عن طريق تحقيق الفضيلة ، إنما يخدع نفسه .. إذ غالبا ما يكون الزهو — لا الفهم والاستيعاب للفضيلة — هو الدافع إلى تحقيقها .. ومن ثم لا يلبث المرء إذا ما حققها أن يفتقد السعادة فيها » !

وقول « جيته » لا يقتصر على الشيخوخة ، فإن المرء إذا ما تفتق وعيه وأضاء في مرحلة الشباب ، عسَد إلى تحليل نفسه في كل المواقف والمناسبات . وقد كان من تحليل النفس من النضوج في العصور الفابرة بما لا يقل عنه في أيامنا

الحاضرة .. على أن المرء في شيخوخته أقدر وأحرص في بناء طريق السعادة ، منه في شبابه ، إذ تهيب له معرفته أن يتبين أنسب الأماكن له : أهى القرية من البحر ، أم القائمة عند الجبال ؟ .. أهى المدينة أم في الريف ؟ .. أهى المجتمع ، أم في العزلة ؟ .. كما تمكنه هذه المعرفة من أن يتخذ من الأعمال البسيطة ما يملأ يومه بلحظات هنيئة . وكما يسر النضوج الروحي للمرء سبيل الاهتداء إلى ما يلائم طبيعته ، نجد أن هذه المعرفة تمكنه من أن يعيد تهيئة ظروفه وأحواله بحيث توفر له أنسب الأجواء التي تلائم .

وفي الفصل التالي ، أقدم لك جزءا آخر من هذا الكتاب الممتع .



(٥)

دنيا الحب والسعادة!

للكاتب الألماني الشهير "إميل لودفيج"

Loofbo

www.ded4arab.com

اجمع لنفسك ثروة .. من لحظات السعادة !

خليق بالمرء أن ينعم بكل قطرة من السعادة التي تتاح له ، إذا هو وضع نصب عينيه أن الكون فطر على التقلب والتغير ، وأن الزمن يسير غير حافل ولا بتوان ..! ولقد عرف عن « جيته » أنه كان فذا بين شخصيات التاريخ ، من حيث أنه كان — في كل يوم — يستعرض في دقة ، وذاكرة حاضرة ، كل ساعة من ساعات عمره .. وكان دائما يؤمن بأن لا خلود للزمن ، وأن الحاضر سرعان ما يصبح ماضيا .. لذلك كان — وهو في الثمانين من عمره — يسترجع لحظات السعادة التي مرت به وهو في السادسة عشرة ، فيستمرئها ويستعذبها !

وكان الفيلسوف « شوبنهاور » متشائم النفس بقدر ما كان حاد الذكاء .. وقد وصف السعادة بأنها « غياب الشعور بعقبة الابتهاج ! » .. ولكن السعادة في الحياة قد تكون أكثر إيجابية وحيوية من هذا .. إنها مجموع اللحظات الهائلة ، بل مجموع أهنأ اللحظات .. فالذي يتذكر هذه اللحظات ، يكون كمن أوتى ثروة مدخرة في خزان نفسه ، فلماذا لا يستعرض في نهاية كل يوم ساعاته ودقائقه ، يضيف منها إلى هذه الثروة ، أو ليستمد من هذه السعادة المدخرة ما يعوضه عما خلت منه ساعات يومه من هناءة ؟

تعال تتصور اللحظة التي تسبق استسلامنا للنوم .. ملايين لا تحصى من الناس تستعذب في هذه اللحظة ما رغبوا في اليوم المنتهى من صور ممتعة ، نفيس فيها مرة أخرى ..

العظمة .. بعد الحب والسعادة !

إذا كانت السعادة غاية كل نفس بشرية ، فإن العظمة — بمعناها النسبي — غاية النفوس الطامحة وحدها .. ولكن ، ما هي العظمة ؟ .. هل تتمثل في مركز رفيع ، يسيطر صاحبه على أفراد من المجموع البشري ، ياترون بأمره وينتهون بنواحيه ؟ .. أو هي تتأتى عن الجرى وراء الثروة ، حتى إذا ما تعجعت ، دانت الدنيا لجامعها ، وانحنت الرقاب إجلالا لبريقها ؟ .. هل نعثر عليها في الفتح والفتو والقهر .. أو في المحبة والتسامح والعدل ؟ .. هل نصادفها في خدمة الإنسانية والتضحية من أجل تقدمها ورفاهيتها ، وتخفيف آلامها وتضيق جراحها .. أو هي بعيدة عن ذلك الميدان ؟ .. وأخيرا ، هل هي في الأخذ والاستعطاء أو هي في المنح والعطاء ؟ !

لقد قدم إليك « كتابي » — في أعداده السابقة — الكثير من الإجابات الشافية عن تلك الأسئلة التي طالما تخبطت في ذهنك عن الحب ، والسعادة ! .. واليوم ، يقدم لك المزيد من الإيضاحات لمشكلة أخرى من مشكلات الوجود .. تلك هي : مشكلة العظمة الإنسانية ، التي أفرد لها الفكر الألماني الكبير « أميل لودفيج » قسما خاصا من كتابه « دنيا الحب والسعادة » ، بعد أن ينتهى من حديثه عن السعادة .. فنعال نقرأ الفصل الأخير من هذا الكتاب ، لنعرف أين تكمن العظمة الحقيقية ؟

تقول زوجة رجل الأعمال لنفسها : « لقد تكلم الوزير مع زوجي أكثر من عشرين دقيقة ، ودعاه إلى زيارته غدا .. الآن استتب مستقبله ، فما أسعدني ! » .

ويقول رجل المال لنفسه : « لو أنني تأخرت ساعة واحدة عن إرسال برقيتي — حين هبطت سوق نيويورك — لخسرت ثلاثة آلاف دولار ! » .

ويقول التلميذ لنفسه : « من حسن حظي أنني انتبعت إلى أن عيني المدرس كانتا تراقباني .. ولولا ذلك ، ما أسرعت إلى تدارك الأمر ، ولكن الآن في موقف لا أحسد عليه ! » .

ويقول العاشق : عندما ساعدتها على ارتداء معطنها ، أملت كتفها اليسرى على يدي .. لكم ساحلم بهذه المتعة ! » .

ويقول الشاعر : « كانت الفيووم تزين على فكرى فى النهار .. أما الآن وقد بزغ القمر ، فكل شئ يسير سهلا ناعما .. أن فى قسمات وجه القمر ما يذكرنى بحبيبتي .. ترى ماهو وجه الشبه ؟ ! » .

المتعة الحسية وشهوة السلطان

والمتعة الحسية لون من السعادة المشبوبة .. ولكن ، ما الذى يحمل الفلاسفة والحكماء على تحذيرنا منها ؟ .. الواقع أن السعادة بغير متعة حسية لا تتاح إلا لمن كان أفلاطونا ! .. على أن المتعة الحسية ليست مقصورة على متعة الجسد .. فهناك ضروب من الشهوات .. هناك اشتها

المال ، أو العظمة ، أو النفوذ .. إلا أن المال هو أكثر الغايات شيوعا ، لأنه الوسيط الذى يتيح تحقيق كل الأحلام ! .. والنفوذ أو السلطان شهوة أخرى من الشهوات الشائعة ، وإن كانت أعسر من المال مثلا .. على أننا لا ينبغي أن ننظر إلى مساوئها نظرة خاطئة ، فنظن أن سعادة الديكتاتور — مثلا — تكون سعادة ناقصة لأنه يحاط بالوحدة ، ولا يعود حرا فى ارتياد الأماكن التى تروق له ، ولا فى الاجتماع بالأصدقاء والخلان ! .. ذلك لأن هذا الحرمان من الأصدقاء ، وتلك الحرية المفقودة ، هما الثمن للنفوذ والسلطان .. فالإنسان الذى يشتهى النفوذ والسلطان يجد فى الظفر بهما متعة وسعادة .. والانتصار على آخر غريم له ، مع الظفر بالسيطرة على الجماهير ، يتحدثان فى نفسه مع لذة الأمر ولذة إقامة النظام الذى يرجوه .. وقد تدفعه النشوة إلى أن يستحل لنفسه الانتقام من أعدائه أو أولئك الذين اعترضوا طريقه من قبل .. والتاريخ — قديمه وحديثه — حافل بآباء أولئك الذين وجدوا أوج لذتهم فى إرضاء شهوة الانتقام .. ولكننا إذا قارناهم بشخص مثل « قيصر » ، الذى لم ينتقم قط من أعدائه ، بل تناسى أسماءهم ، اتجه إعجابنا وإكبارنا إلى « قيصر » دونهم !

الفصل بين المتعة الحسية والمتعة الروحية

وتشرق سعادة الشخص الذى يحب الطبيعة ، حين ينصرف — بعقل مطمئن — إلى تأمل شجرة عابحة وقد اشرب بعقله ، أو إلى دراسة نبتة صامخة عريقة ..

ليتملها .. وتزداد هذه المتعة الصامتة إذا ما خلا إلى « الميكروسكوب » في المساء ، مكباً على غصص حشرة من الحشرات ، أو أجزاء من النباتات .. ذلك لأن حب البحث والرغبة في المعرفة يرقى بالمرء أحياناً إلى درجة رفيعة من السعادة ، تسمو على المحسوسات المادية ، وتقرب من المتع الروحية !

ولكن ، ما الذى يقرر الحد الفاصل بين المتعة الروحية والمتعة الحسية ؟ .. لا جدال فى أن الموسيقى تمثل الأولى ، والمائدة الحافلة بالطعام تمثل الثانية ! .. ولكن ، ما قولك فى الخمر مثلاً .. إلى أى المتعتين تنتمى ؟ .. أنها إذ تناسب من الفم إلى المعدة ، تعتبر من المتع الحسية . وشأن شارب الخمر — من هذه الوجهة — شأن الحيوان إذ يطفىء الظما بالماء .. غير أن النشوة التى تبعثها الخمر ، خليفة بأن تجعلها من المتع الروحية ! .. وإذن ، غيبن العطش والنشوة ، تقود الخمر شاربها من أبسط الأشكال البدائية للسعادة إلى أرقاها ، ثم ترتد به ثانية إلى الشكل البدائى .. فهى بهذا مثال جديد يبين لنا أن ليس ثمة متعة روحية خالصة ، ولا متعة حسية خالصة .. وأن اللذة أو السعادة — التى ينشدها البشر جميعاً — واحدة ، وإن تنوعت أشكالها وأسماؤها .. غربة البيت التى تحتفظ بما تختزن من أغذية ومواد للطهو فى صناديق أنيقة مرتبة ، تشسعر من المتعة والسعادة ما يستشعره القائد الذى يشرف على تنظيم حفلة استقبال ملكية !

السعادة أشكال وأساليب مختلفة

قد يقدر لأحد الطهارة الأثرياء أن يصحب زوجته إلى ملهى ، يستمتع فيه بعشاء شهى وشراب طيب .. وقد لا يحفل كثيراً بالموسيقى التى يسمعها ، وقد يرقص شوطاً ، ويتناول بعد ذلك كأساً أو اثنتين ، ويتحدث إلى بعض المعارف عن الحرب واحتمالاتها ، ثم يستلقى فى نهاية السهرة على سريريه إلى جوار زوجته التى استمتعت معه بالسهرة .. وفى الليلة عينها ، قد يدعو أحد الموسيقيين سيدة من أصدقائه إلى عشاء غخم ، يتبادلان خلاله عبارات رقيقة ، ونظرات أرق ، وهما يشربان ويتتسمان .. فاذا أوغل الليل ، عزف لها لحناً تحبه ، فتنصت له وهى مستلقية على أريكة وثيرة فى ركن مظلم .. ثم يجلس إلى جوارها ، ويمسك بيدها ، ويحاول أن يقرأ فى أساريرها الحاملة أثر موسيقاه .. ثم يخرجان إلى الشرفة يتأملان النجوم ، ويناجيان القمر .. ويشربان كأسين بحجة التماس الدفء ! .. مثل هذه السهرة تنتهى إلى إثارة الفرائز العاطفية ، خلال إطار من الأحلام الناعمة .. تأمل هذه السهرة وتأمل قبلها سهرة الطاهى ، ثم قل لى : أين الحد الذى يفصل بين السعادة الحسية والسعادة الروحية ؟ .. وهل لأن العاشقين الآخرين نهجا فى متعتهما أسلوباً راقياً ، يعدان أسعد من الطاهى وزوجته ؟ .. أن كلا من الأربعة قد استمتع بأرفع أشكال السعادة كما يراها ، أو كما توحىها إليه طبيعته .. وكل زوجين خليقان بأن يربا فى الطريقة التى انتهجها الزوجان الأخيران .. أمراً واضحاً .. وهكذا تختلف أشكال السعادة وأساليبها وأوقاتها ..

السعادة في الألم والعذاب !

ومن الناس من جرموا نعمة السعادة ، فإذا هم يتلذذون بالإحساس بالألم !! وقصص الذين كانوا يسهّدون بالعذاب من أجل مبدأ ، أو عقيدة ، أو رأى ، غدت أكثر من أن تحصى !! وإذا كانت المشاعر كلها — حتى الألم والحسرة — يمكن أن تتحول إلى الإحساس بالمتعة والسعادة ، فإن الحسد من دون الاهواء جميعها هو الذى يحطم السعادة ويهدمها ، إذ أنه الشعور السلبي الوحيد الذى لا يتسنى لأى فنان مبدع أن يحوله إلى إحساس بالسعادة .. فهو يقوّض كل دعائم السعادة ، ويفنى ضحاياها شرّ فناء !

وشمة لون من المتعة لا يكاد يعدله لون آخر .. ذلك هو : متعة الابتكار !

فصانع الحلوى الذى قضى ليلة الأحد فى بلادة واستجمام ، لا يلبث أن يستشعر متعة طاغية عندما يخلو إلى غرفه ، ويعدّ لونا من الحلوى من ابتكاره الخاص . فهو إذ ذاك يستمتع بنفس راضية مطمئنة .. أنه يتحرر من القيود كلها ، فلا يفكر فيها إذا كانت هذه الحلوى ستلقى رواجاً فى السوق أو لا تلقى ، لأنه حين يصنعها لا يسعى إلى هدف معين ، اللهم إلا الخلق والابتكار ، ولذلك تركّزت كل حواسه فى لسانه الذى يتذوق به الخليط الذى أعده لحواه ، ليقدر صلاحيته وصحته .. وفى ذلك الوقت نستطيع أن نقول أنه .. فنان !

وهل هناك أسعد من الشخص المتبدع فى هدوئه ووداعته ؟ .. فكل من الطاهى ، والطبيب ، والمعلم

الميكانيكى ، يرى الأدوات والمواد التى يستخدمها فى ميدانه آلهة صغيرة تجمع العناصر بعضها إلى بعض ، وفقاً لخطة خفية لا يعلمها إلا هو .. أنهم يوحّدون بين المتناقضات ، ويتقبلون على العقبات ، ويعيدون النظام .. أو بالأحرى يخلقون النظام من الفوضى والاضطراب !

والسعادة التى ينعم بها الشخص المتبدع ، تتجلى فى هذا الطريق الذى يشرق به وجهه ، فيضئ عليه جهالا .. ذلك لأن أهواءه ومشاعره تحتجب عندئذ . فالنزوع نحو هدف روحى يخلص المرء من علائم الطمع التى ترتسم على الوجوه فى الأحوال الأخرى !! وهذه السعادة التى يستشعرها أهل الابتكار والابتداع ، تبدو عند الفنان أظهر وأجلى منها عند سواه ، لأنه يحس بأن الشيء الذى ابتكره إنما هو رمز لما فى نفسه من إلهام ، ومشاعر ، وانفعالات ، وأفكار .. ومتعة الابتداع التى تداخل المرء حين يفقد كل شعور بما حوله — أثناء لحظات الإلهام الكبرى — ليستفرق فيما يتبدع ، متعة طويلة الأجل ، تمتد مع تقدم الفنان فى تحفته خطوة فخطوة ، على مر الأيام .. فتجده فى فترة الابتكار يشعر — بوازع من بوهيميته وتحرره ونزوعه إلى الجبال وانطلاق خياله — بأنه سيد الدنيا !! وتجد أن كل جهد يبذله فى تحفته يضىء عليه غبطة بالغة ، ومتعة ضافية .. لأنه لا يستهدف سوى الجمال ، ومن ثم فإن كل جهد يقربه إليه !

الإيمان بالموت يضاعف الشعور بالسعادة !!

والابتداع ذاته ، لا التحفة المتبدع ، الذى يشرى فى أهل

الابتكار ما يستشعرونه من سعادة .. ولقد ظل « بلزاك » — بعد أن كتب مائة وعشرين رواية — مشرق الذهن بالافكار والمناظر الجديدة ، حتى انتزع الموت ! .. ورغم ذلك ، لم يكن أقل سعادة — ولا أكثر — من « شيكسبير » الذى كان الكاتب العظيم الوحيد الذى أمسك طواعية عن المضى فى التأليف ! .. ذلك لأن سعادة هؤلاء ، تكمن فى فرحة الابتكار .. وإذا كان الأبطال — فى العصور القابرة — قد حاولوا أن يتشبهوا بالآلة ، فإن هذا عين ما يسعى إليه الفنانون ، وإن اختلفت الوسائل ! .. فهم يسمعون — بابتكار الصور — إلى أن يأخذوا من الخلود قيسا ، يحذوهم ويستحثوهم إلى ذلك تأكدهم من أن الموت لا بد مدرتهم .. مثلهم فى ذلك مثل الإنسان الذى يتفادى غناء الجنس بالاكثار من النسل !

وهكذا نرى — مرة أخرى — أن السعى إلى السعادة يحذوه إحساس بأن الموت مقبل ! .. ومن هنا تنبعث الانفعالات الرمزية فى نفس الفنان ، فتجعل من كل تحفة ينتجها صورة من حياته . على أنه — مع ذلك — لا يعيش وحيدا ، بل لابد له من أن يخرج من مباحج خلوته مع تحفه ، لينغمس فى المجتمع ويتعرض لمخاطره .. ولو أن موسيقيا هبطا جزيرة منعزلة مقفلة ، لا يعمرها آدمى سواه ، لاستطاع أن يجد فى وخذته هذه عين السعادة التى تداخله كلما عزف الحائنه .. ولكنه لن يلبث — مع الزمن — أن يحس بقلق وبحنين إلى جمهور المستمعين الذين اعتاد أن يراهم مفتونين بعزفه ! .. وهذا شأن الرسام ، الشاعر ، وكل مبدع أو مبتكر .. أنهم لا يستطيعون أن يعتزلوا الناس

ليخلوا إلى تحفهم مدى العبر ، فهم بحاجة إلى تقدير الجمهور ، يجدون فى هذا التقدير تأكيدا لنبوغهم وإبداعهم ! .. ومع ذلك ، ففى وسع الفنان أن يتسلل عائدا إلى محرابه وعزلته ، متى شاء !

نكريات الإنسان .. تجدد سعادته !

ولا سبيل للمرء إلى أن يقارن بين حياته وحياته إجداده إلا بالتعلم .. فان العلم يرشده إلى أن يدرك ، من تكرار بعض الحقائق المعينة ، مدى ما طرا عليها من تغير .. وكذلك بازدياد النضوج نجد أن كل إحساس بالسعادة يذكى من وقدة التحمس والنشاط .. وبالتالي ، يؤدى اشتداد شعور المرء بالسعادة إلى زيارة إحساسه بما هو غيه من نعمة ، وما أصابه من حظ . وكل سعادة تعتبر حالة وسطى بين الشروق والغروب ، ومن ثم فالشعور بأن السعادة ليست ثابتة ولا دائمة — وإنما هى متغيرة — يزيد من تهافت الإنسان عليها ، واستيعابه لها !

وعلى هذا ، قد يصحو المرء من نومه ذات صباح والسعادة تملأ نفسه ، إذ يجد أنه مؤثر الصحة ، والقوة ، والنفوذ .. ولكن هذا الشعور قد يتبدد لأى شئ تقع عليه يده فى ذلك الصباح نفسه .. أو قد يغسده عليه أطفاله ، أو أهله ، أو نفسه ! .. أما إذا لم يلق إحساسه بالسعادة ما يعكسه ، فإن المرء يقبل على عمله فى قوة ونشاط ورغبة .. وإذا شاء علماء الاخلاق أن يسموا هذا « نشاطا » ، فنحن نسببه

« سعادة » فحسب .. لأن هذا الاسم أكثر ملائمة ولياقة للإنسان !

وفي وسعنا أن نزيد هذا الشعور والإدراك بكل الوسائل ، لا سيما أحدثها .. فالإنسان إذ يجمع الصور على مر سنه ، ويسجل الأصوات والمناظر ، ينشئ لنفسه ذكريات تملأ فراغ حياته ، وتوسع من نطاقها حتى تبدو كخرافة أو أسطورة .. ولا يهم بعد ذلك أن يدفن هذا الصرح من الذكريات معه إذا ما مات !

والإنسان في إقباله على التزود بالذكريات — وهو يدرك أن الموت لابد أن يصيبه يوما — يشبه الفنان الذي يظل دائما على إعداد الرسوم ، تهييدا لعمل فنى قد لا يقدر له أن يكتمل يوما !

وهذه الرغبة في جمع ذكريات الحياة ، مع اليقين من الموت ، طالما حفزت الإنسان — منذ أقدم العصور — على الإنتاج .. وما كتب « كازانوغا » تلك المجلدات عن نزواته ومغامراته ، رغبة في تسلية الأجيال المقبلة بعده ، وإنها كتبها ليملا فراغ حياته في شيخوخته ! .. والمرء إذ يدافع عن نفسه — في مذكراته الخاصة — قد يجنح إلى الخداع والمراعاة ، ولكنه سيظل دائما يخلد لحظاته الراهنة ، ويحاول أن يستمد من معين ذكرياته أطارا يحيطها بالرواء .. في حين أن الرجل الذى لا يحفل بتسجيل يومياته ، في غمرة العمل الجدى — سواء أكان مغامرا في ميدان الهوى ، أو قائدا في ميدان الحرب — يتخطى بين الحقائق الجادة !

وكذلك كان نابليون .. فهو لم يحفل بالتفكير في نفسه وما مر به في حياته ، إلا حين اضطر إلى الحياة في المنفى .. فهناك وجد الفراغ الذى حمله على أن يروى لنفسه قصة حياته ، وعلى أن يتأمل ما تخللها ، ويسترجع ما مر به فيها من لحظات السرور والهناء ..

مثل هذا الاستعراض السريع الذى يجريه المرء لحياته الماضية ، يثر في نفسه ذكرى المراحل الزاهرة في عمره ، ويحفزه على تعهد بستان الذكريات بالرى والتنسيق !

الشيوخ أكثر استمتاعا بالسعادة من الشباب !

وكما تختلف صور السعادة باختلاف الفصول ، تتباين علاقتنا بالموت بتباين مراحل العمر .. فالموت أقرب إلى الشباب منه إلى سواه من مراحل السن ، لأن النزوات وغورات الانفعال كثيرا ما تدفع بالشبان إلى الانتحار ! .. أما في منتصف العمر ، فنبدا المرء في التمسك بالمثل العليا ، ومن ثم يأخذ الموت في التقهقر إلى مؤخرة الذهن ، كما أن تزايد الأبناء ونموهم ينعش الأمل في الخلود .. ثم يعود الموت إلى نفوذه في مرحلة الشيخوخة .. وهنا نلاحظ أن المرء — وقد بلغ ذروة المعرفة أو الثراء ، أو الشهرة ! — لا يتمالك أن يقارن بين نفسه وبين سواه ممن على شاكلته ، ولو دون أن يفتن .. فتجد الغنى في سن الخمسين يسائل نفسه : « ترى ، هل يفوقنى في الثراء أحد ، ممن بلغوا الخمسين مثلى ؟ » ..

وكذلك نلاحظ أن الوصية — التى يكتبها الثرى — تعتبر وسيطا لمغالبة الموت ، ولو من حيث أنها تبقى بعد انتهاء عمر صاحبها ! .. وهنا ، نجد أن السعادة تعتمد — بل

تنتزع — من اليقين بالموت ، إذ نتخذ من الوصية وسيلة لإظهار الأثر لمن نحب ، والانتقام ممن نكره .. وعندما يتأمل الوصى أساليب من حرمهم من ميراثه ، ويتخيل لوعة الغيظ والحسرة في نفوسهم ، يشعر بأنه إنما ينتقم من القدر الذي حرّمه نور الحياة قبل سواه !

الخلود .. بعد الموت !

والتفكير في خلود الاسم بعد موت صاحبه ، هو أرفع درجات السعادة لأن صاحبه لا يحل بالموت بقدر ما يهتم بخلود اسمه ومجده .. ولذلك نجد بعض الأغنياء يعمدون إلى تقديم الهبات والتبرعات .. ويعلو الشعور بالسعادة عند المخترع والمؤلف ، إذ يشعر بأن اسمه سيظل مدويا من بعده .. ولعل هذا يبدو جليا فيها كتبه « جيته » في إحدى لحظات سعادته هذه : « أن آثار حياتي الفنية ، لن تنسى على مر الأجيال » ! .. ولقد كان سقراط مفعما بالمرح والانشراح في آخر ساعات عمره !

وهكذا نتخذ السعادة — في أواخر أيام الإنسان — تلك الصورة التي كانت تتخذها في اللاوعي إبان الطفولة .. فبدء الحياة ونهايتها يغلفها الظلام .. أما منتصف الحياة فيسطع بنوره كشمس الضحى !

وعندما قال الأقدمون أن الإنسان لا يعتبر سعيدا أو شقيا حتى يموت ، لم يكونوا يتلاعبون بالانفاس .. إذ قد يعيش المرء حياة معتمة ، ثم يمضي بميتة مناسبة تضفى على ذكره نورا ! .. تماما كما يحدث عقب أية مسرحية مفاجئة ، إذ يعود النظارة إلى دورهم وفي رؤوسهم ونفوسهم آثار المشهد الأخير !

٣ - العظمة

عظمة نابليون .. وعظمة هتلر !

في أصيل أحد أيام الحرب العالمية الثانية ، وقفت سيارة عند بقعة هادئة ، منعزلة ، من بقاع الساحل الغربي لأمريكا ، وهبط منها خمسة أشخاص : فيلسوف ، وموسيقية شابة ، ورجل أعمال وزوجته — التي كانت تشتغل بالتدريس — وطفلهما .. واستهواهم منظر البحر والطبيعة في الساعة التي تسبق الغروب ، فاستلقوا على الرمال يستمتعون بهذه الفتنة الصافية .. وسرعان ما أسلمهم السكون المودع إلى نشوة فكرية ونفسية صرغتهم عن مشاغل الحياة ، فنسوا ما لقوا فيها من نجاح وفشل .. بل أن بعضهم نسي — وهو يتأمل المنظر — أنه أمام المحيط الهادئ، الذي كانت بعض أرجائه تشهد في ذلك الوقت أهوال الحرب ..

وأخيرا ، هتف رجل الأعمال : « يا لله ! .. فانتبهت الموسيقية من تأملاتها ، وقالت في لهجة حالة « ما أروعه من منظر ! » .. وإذ ذاك قالت المدرسة ، وكانت تكبرها سنا : « ما هذا بمنظر ، فالمنظر يوحى بالافتعال .. أما هذا فأسميه : الطبيعة ذاتها ! » .. والتفتت إلى الفيلسوف تسأله رايه ، فابتسم قائلا : « أنه على أية حال ، منظر « عظيم » .. ليس كذلك ؟ » .

وساد الصمت لحظة .. ثم اعتدل رجل الأعمال — وكأنه يهم بمناقشة أمر خطير — وقال في لهجة من شغل بالتفكير في أمر معين : « إذن ، فانت نسى هذا المنظر عظيما .. أتراك تقارن الشمس الإغلة بالرجل العظيم ؟ » .

قالت الموسيقية : « الشمس عظيمة دائما .. حتى عند الموت ! » .

فقال الفيلسوف : « إن الذي لا يجتذب الأنظار في موته ، إنما يبرهن على أنه لم يكن عظيما في حياته ! » .

وهنا قالت المدرسة معترضة : « كأن كل شيء يتوقف على الساعة الأخيرة ؟ لا ، لست من رأيك . إليك نابليون مثلا .. لقد كانت نهايته تعسة الية ! » .

— بل أنه ، على العكس ، مات ميتة البطل الحق .. تماما كما كان في حياته .

— بطل ؟! من هو البطل ؟ .. هل كل الأبطال عظماء ؟ .. وهل كل العظماء أبطال ؟

قالت الموسيقية : « حدثنا أولا عن العظمة ! » .

وعندئذ قالت المدرسة : « نعم ، هو ذاك .. ما هي العظمة يا أستاذ ؟ » .

فابتسم الفيلسوف قائلا : « لشد ما تذكريننى بالمذيع حين يسأل أمام المذيع : ما هو الفيتامين ؟ .. أن العظمة كالجمال ،

لا يمكن تعريفها في جملة واحدة ! .. ما هي الشمس ؟ .. لو رجعت إلى دائرة المعارف لوجدت محيطها ، ودرجة حرارتها ، وبفدها عن الأرض ، وعشرات من الحقائق .. ولكنك لن تجدى شيئا عما نبصره الآن بأعيننا .. وكذلك الأمر بالنسبة للعظمة .. فهي متعددة النواحي .. » .

وهناك قالت المدرسة — وكانت تسمى « دوللى » : « كأنك ترى أن العظمة مجرد إحساس ؟ » ، فأجاب : « بل هي أكثر من ذلك ، وأقل أيضا .. إذ أنها توجد بلا إحساس .. كما أنها في الحقيقة أبعد من أن تدركها أعق إحاسيسنا ! » .. فتساءل رجل الأعمال : « حسنا .. أيها تراه عظيما ؟ .. نابليون ، أو هتلر ؟ » .. وبادر الفيلسوف مجيبا : « نابليون بالطبع .. فقالت دوللى : « ربما كان هذا إحساس عام لأن هتلر عدونا .. ولكن ، كيف تثبت أنه غير عظيم ؟ » ..

سيادة الشعب الألماني .. فكرة خرقاء !

واعتدل الفيلسوف في جلسته ، ومسح عدستى نظارته ، ثم تفرس في البحر وكأنه يبحث عن شيء على صحنته ، أو يستجمع شوارد ذهنه . وما لبث أن قال : « هتلر لا يملك سوى أن يحطم ، ويدمر ، ويبيد .. إن تفكيره ينحصر في تنصيب شعب معين سيذا على جميع الشعوب .. فكرة خرقاء لا تصلح لعصرنا هذا .. أنه كالجمشع الذي يريد أن يعلو على كل الناس .. لا ، بل هو كالضعيف الذي يدفعه شعوره بعدم الأمن والاطمئنان إلى أن ينسب من حوله ،

فلا يلبث أن يضيع هو الآخر وسط الانفجار ، ولا يبقى منه شيء !

قال رجل الأعمال : « ولكن نابليون أراد هو الآخر التدمير » !

— بل كان أول ما فعله نابليون — في مساء اليوم الذي استولى فيه على السلطان — أن ألف لجنة لوضع قانون جديد .. لم يخلق اللوانا من الفوضى والاضطراب ، وإنما سعى إلى وضع حد للفوضى والاضطراب .. ولا تزال قوانينه باقية ، سارية ، حتى اليوم .. بعد ١٥٠ عاما ..

وقالت الموسيقية في استياء : « إذن فأنت تعتبره عظيما بسبب قوانينه ؟ » .

— إنما أردت أن أبين أن هتلر لم يخلف قانونا ونظاما ، ولكنه ترك فوضى واضطرابا .. ليس عليكم سوى أن تتفرسوا في صورتي هتلر ونابليون ، وسترون كل شيء في وضوح !

وقالت « دوللى » محتدة : « اتعتقد أن ملامح الشخص تقرر عظمته ؟ » .

— إنها تنم عنها .. أن شكل الرأس وملامح الوجه لا تكذب أبدا .. وأن رؤوس : نابليون ، والإسكندر ، وقيصر ، ودانتى ، وبيتهوفن ، لتكشف لآى متأمل عن معالم النبوغ !

قال رجل الأعمال : « ولكن ، هب أن نابليون عمد إلى التدمير كما فعل جنكيز خان .. أفلا ترى أن الأفكار التي

تجول في الرؤوس — وليست الرؤوس ذاتها — هي التي تدفع أصحابها إلى العظمة ؟ » .

— لا هذه وحدها ، ولا تلك وحدها .. وإذا كنت قد ذكرت قوانين نابليون ، فليس معنى هذا أن العظمة تقتصر على كل من يخلف أثرا قائما .. إذ أن الآثار القائمة لا يمكن أن تبقى أبد الدهر خالدة .. لابد أن يعدو عليها الزمان يوما .. ومن ثم فليست هناك أفعال خالدة !

العظمة .. في شخصية الرجل !

وواصل رجل الأعمال الجدل قائلا : « إذا اندثرت أعمال العظيم فما الذى يبقى من عظمته ؟ .. ولماذا نصف إمبراطورا بالعظمة بعد أن تندثر إمبراطوريته ؟ » .. فعقبت زوجته قائلا : « حقا .. لماذا نصف خمسة أو ستة من الملوك بالعظمة ، ونطوى مئات غيرهم في زوايا النسيان ؟ ! » .

قال الفيلسوف : « لأن خمسة أو ستة من الملوك هم الذين تجلت قوة شخصياتهم .. فليست الحرب و الفتوحات وحدها هي التي تخلدهم .. ومع ذلك فللعظمة الوان عجيبة تبهر الناس .. من ذلك أن الناس يعجبون بكثير من الطفافة والمستبدين ، رغم نفورهم من الطغيان والاستبداد .. الم يكن قيصر ونابليون — رغم أعمالهما — حاكمين مستبدين .. ديكاتورين ؟ » .. فهتفت الموسيقية ضاحكة كلامه :

« لا .. لا أصدق هذا » .. وضحك الفيلسوف قائلا :
 « افترضون لماذا تدافع إذن ؟ .. لأنها — كأمراة — تحس
 بالعظمة في شخصية الرجل .. إنها لا ترى من صورة نابليون
 سوى تعبيرات عينيه ولا تقرا خلالها سوى الأثر الذى كان
 يحدثه في نفوس جنوده .. ولعلها تذكر جملة أو اثنتين من
 خطبه ، ودعابة أو اثنتين من طرائفه ، فتخال أن حياته لم
 تكن سوى ملحمة شعرية — كما وصفها بنفسه في نهاية عمره
 — وتنسى الملايين الذين قتلوا في سبيل تحقيق خططه . إنها
 لا تذكر إلا روعة مشروعه لتوحيد أوربا وجراته في رسم
 غزواته ، وقوة جنانه ، وسرعة بته في الأمور ، وبسالته حين
 كان يقود جيشه بنفسه ، ولهجته في خطباته الغرامية ،
 وعبقريته التى مكنته من أن ينتزع التاج من يدى البابا ليضعه
 بيديه على رأسه .. ومئات من الأشياء التى توحى بالعظمة
 والبطولة » .

فسألته المدرسة : « ولم لا تقول نفس القول عن هتلر ؟ »

— لأنه لم تعرف عنه كلمة واحدة ، أو مشهد واحد ، أو
 إيماة واحدة ، من معالم العظمة .. لم يرو عنه ما روى عن
 نابليون مرة ، إذ مر بكوخ « شتاتوبريان » — الشاعر الذى
 كان قد نفاه — فعمد إلى جمع طائفة من أغصان الفار —
 التى ترمز إلى العظمة — ووضعها على بابه .. لم يرو عنه
 ما روى عن نابليون حين تعرضت زوجته الثانية للخطر وهى

تضع وريثه الوحيد ، ولم يعد من سبيل إلى إنقاذ حياتها
 إلا بالقضاء على الجنين ، فلم يتردد في أن يأمر بانقضاء الأم
 أولا ، مع أنه لم يتزوجها إلا رغبة في الحصول على وريث .. !
 مثل هذه المآثرات تفوق الحروب والانتصارات في الإشارة
 إلى العظمة ، لأنها تثير المشاعر وتهز النفوس !

الشهرة .. دليل العظمة !

وقال رجل الأعمال : « ومن أدرانا بأن جنكيز خان لم تكن
 له مثل هذه المآثرات ، ولكنها لم تصل إلينا عبر الأجيال ؟ » .
 وإذا أجاب الفيلسوف بأن هذا من سوء حظ جنكيز خان ،
 صاحت دوللى : « أفرأيت ؟ .. أن الأمر يتوقف على الدعاية ! »
 .. فبادر الفيلسوف قائلا : « بل هى الشهرة .. والشهرة
 التى تقاوم الزمن ، وتبقى عبر الأجيال ، خير شاهد على
 عظمة صاحبها .. »

فقاطعته دوللى قائلة : « ولم تقتصر على الحكام ، كأن لم
 يوجد بين العظماء فنانون وكتاب ومفكرون ؟ ! » .

— هذا ينتقل بنا إلى ميدان آخر يختلف تماما عن
 سابقه .. فان الآثار الثابتة التى خلفها رجال الفن والفكر
 والشعر ، تجعل الحكم على عظمتهم أسهل من الحكم على
 أولئك الذين يتركون آثارا تتعرض للتغير على مر الزمن ..
 أننا لا نعرف شيئا عن « هوميروس » سوى أنه كان عبقريا

.. بل اننا لا نستطيع ان نجزم بأنه كان ثمة شخص بهذا الاسم! .. ولو لم نكن نعرف شكسبير ، وموزار ، وشوبير ، وبيتهوفن ، لجدناهم في آثارهم ، دون اسمائهم ، كما نعمل إزاء «الجندى المجهول»! .. على أن هناك فريقا من الفنانين تمثل عظمتهن في أشخاصهم ، لا في أعمالهم ، فهى تختفى بزوالهم .. كالممثلين والمطربين . وما بقيت شهرة العازف الموسيقى « باجانينى » إلا لأنه احاط نفسه بها كان يجعل النساء يفتتن به .. ولا خلد ذكر « كازانوف » إلا لغرامياته ..

قالت الموسيقى : « إذن ، ليس حتما على المرء أن يحيا حياة فاضلة لى يصبح عظيما ؟ » .

— لا .. هناك عظمة تنقسم بالفضيلة حقا ، واكثر العظمة — فى اصلها — ليست رهنا بالأخلاق والفضيلة !

قال رجل الأعمال : « الا ترى الفاضل عظيما ؟ .. عامل اللاسلكى — مثلا — الذى يتفانى فى عمله فلا يبرح سفينته حتى يصيبها الطوربيد فيغرق معها .. الا تراه عظيما ؟ » .

— سمه بطلا إن شئت ، ولكنه ليس عظيما .. فما كل الإبطال بعظماء !

علاقة العظمة بالجمال

وهنا صاحبت دوللى : « أشعر بأنك متحيز لرجال الفكر والفن ، أكثر من تحيزك لرجال العمل » .

— بل أنا بعيد عن التحيز .. لو أن عظمة « ماركس اوريلينوس » اقتصرت على أنه كان إمبراطورا على روما ، ما بقيت طويلا .. ولكن عظمته قامت على تأملاته وفلسفته .. ومن ناحية أخرى ، نجد عظمة الإسكندر لا تقوم على القليل الذى عرفناه عن أفكاره .. فالمنافسة بين الفكر والعمل لا تنتهى دائما بفوز أحدهما دون الآخر ..

فقالت الموسيقى : « ولكن الإسكندر كان جميلا ! » .

قالت المدرسة : « جميلا ؟! .. لو اخذنا بهذا لكان كل جميل من نجوم السينما عظيما ! »

فقال الفيلسوف : « هكذا يظنون .. ولكن ، إذا اتصف أى نافع بالجمال ، فهذا ولا شك جزء لا يتجزأ من عظمته .. لأن الجبال يفذى الأساطير التى تؤلف قصة حياته » .

وهناك قال رجل الأعمال : « أحسب إذن أن ليس بين العظماء قبيح ؟ » .

فأجاب الفيلسوف : « هناك كثيرون .. فولتير مثلا ، ودانتى .. بل لقد كانت خلقة سقراط شوهاء ، واكن العظمة كانت تشع منهم جميعا .. » .

حياة مكثف أمريكا .. انتهت بغلطة !

قال رجل الأعمال : « فهمت من كل هذا أن الروح الإنسانية لدى الحاكم ، أو روح الابتداع لدى

العظيمة « .. فما الذى يبين العظيمة فى المغامر ، أو المكتشف ؟ » .

— الشخصية .. لماذا اصبح « كولبس » اشتهر ذكرا فى العالم من « فاسكو دى جاما » ؟ .. إن الفضل يرجع إلى شخصيته ، وقصته .. كان نكرة ، يكسب دراهم معدودات من عمل شاق فى البحر ، وفى رأسه شتى الأحلام .. وقد مكث عشرين عاما يحدث القوم فى حمس عن أحلامه ومشروعاته الخيالية ، حتى قدر له أن يؤثر على أعظم ملكة فى زمانه ، فقبلت التضحية بجواهرها وسفنها لهذا المغامر .. واكتشف « كولبس » عالما جديدا دون أن يدرك ، ثم عاد فكبّل بالسلاسل ، وأهين ، ومات منسيا .. هذه القصة هى التى تنطق بالعظيمة .. قصة انتهت بفطلة كبيرة !

واستأنف رجل الأعمال حديثه قائلا : « فهمت كذلك أنك تقرن الشهرة بالعظيمة » .

— إن الشهرة هى التى تقرر — بمرور الزمن — ما إذا كان المرء عظيما .. فعبقرية الرجل قد تنسى وتتوارى بعض الوقت ، ثم تبرز أعماله وآثاره فجأة ، فإذا به يسلك فى عداد العظماء .. هكذا كانت حال «كوبرنيكس» و « جاليليو » اللذين اتهما بأنهما دجالان أفاقان ، فى بداية الأمر .. وهكذا كانت حال أكثر من فنان ورسول .. (وهكذا كانت حال « خوفو » و « رمسيس » .. وغيرهما من الفراعنة) .. أن

كثيرا من المنتجين يلقون من التقدير فى جيلهم فوق ما يستحقون ، ثم لا يلبثون أن يروحوا بين طيات النسيان .. ولكن هناك فريقا لا يلقون حقهم من التقدير فى زمانهم ، ثم يحظون بالتقدير بعد أجيال .. وهذا يفسر سر العزلة التى يلوذ بها رجال فى الدرجة الأولى من النبوغ ، بينما يتهاونت من هم فى الدرجة الثانية على الأضواء .. قارنوا رأس وشخصية شارل الخامس ، برأس وشخصية أحد معاصريه ، وهو « سيزار بورجيا » .. كان « شارل » عاملا عظيما ، ولكنه كان يعيش فى عزلة .. أما « سيزار » — ابن السفاح ! — فكان لا يقعد عن السعى للظهور .. انظروا إلى ملامح « ميكل انجلو » ، و « ملامح البابا » يوليوس الثانى ، ترون الفرق بين العبقريّة المنطوية ، وبين الحياة البراقة !

الرسام الذى كان يحسده الملوك !

قال رجل الأعمال : « وبماذا تسمى أولئك الذين قدرت أعمالهم فى حياتهم ، وخلدت سيرتهم بعد موتهم ؟ » .

— أسميهم سعداء الحظ .. لعلك تتفكر فى موزار ورفائيل وهايدن ؟ .. على أنك لو سألتنى عن أعظم مثال للمعلم الذى نعم بشهرة دائمة فى حياته ، كما خلد بعد مماته لقلت أنه .. .

فهمت الموسيقى : « لورد بايرون » .. وقالت المدرسة : « أوغسطس .. » — قد يكونا كذلك .. ولكن العبقري

وبدت معالم الخيبة على وجوه الآخرين ، وقالوا : « أنه غير معروف » .

— لقد كان من أعظم الرسامين الذين عرّفهم الجنس البشرى ، إن لم يكن أعظمهم طرا .. وفي الوقت ذاته ، كان الملوك يحسدونه على عيشه .. كان كاملا في كل شيء .. في الفن ، وفي الحب ، وفي الشهرة .. ولم أر مثله في عصرنا هذا سوى .. « توماس أدیسون » .

فصاحت « دوللي » في خيبة ظاهرة : « ولكن .. لماذا اخترت أدیسون ؟ حقيقة أنه اخترع المصباح الكهربائي ، و « الفونوغراف » كما اظن أن له صلة أيضا بالسينما .. وربما بالراديو كذلك ، ولكن .. » .

— كلا .. ليس السبب هو المصباح الكهربائي ولا « الفونوغراف » .. وإنما السبب أن أدیسون أوتي شخصية قوية مكتسحة تأسر كل من اتصل بها .. لقد كن هربا حين رأيته ، ولكن رأسه لم ينحن قط ، بل بدا كأن الزمن يزيده استقامة وثباتا .. وضحكته الشابة ، وصوته العالي ، وبعده عن التكلف والتظاهر ، والمرح الذي يشع منه .. هذه وحدها كانت تنطق بعظمته .. فضلا عن أعماله الخالدة وآثاره العظيمة .. وأن مخيلتنا لتربط هذه الشخصية العظيمة في أذهاننا بالكفاح الذي كافحه ضد خصومه ومعارضيه .. الكفاح الذي أثار للعالم سبيله !

الموت .. مفتاح لإدراك حياة الإنسان !

نقال رجل الأعمال : « أننا دائما نعكس انفسنا على عظمائنا المعاصرين .. فمن تراه عظيما بين معاصرينا ؟ » .
— لا يسعني أن ارد على هذا السؤال حتى نلتقي في سنة ٢٠٠٠ على هذا الشاطئ نفسه ! .. فلن يتغير من المحيط الهادئ شيء .. أن تعاون كثير من العقول في العمل الواحد في أيامنا هذه ، يجعل من العسير الكشف عن قيمة الفرد الواحد ومدى ما أنجز من أعمال ! .. حقيقة أن عندي بعض افكار عن عطاء العصر ولكنني لا أستطيع أن أتحدث من شيء .. وليس في وسع امرئ أن يحكم بعظمة زعيم معاصر ، إلا إذا عرف كل الحقائق عنه ، في حين أن جانبنا كبيرا من هذه الحقائق ما زال سرا مكتوما في الوثائق الرسمية .. ثم أن احدا لا يدرى كيف سيقدر لهذا الزعيم أن يموت .. فحياة بدون المنظر الختامي حياة ناقصة ، كتمثال أو مسرحية لم تتم !

فقال الموسيقية : « إذن نانت تعتبر الموت جزءا من الحياة ؟ ! » .

— بل أكثر من هذا .. إنه المفتاح إلى إدراك حياة الرجل .. فمثلا ، كيف يكون المسيح بدون ميتته المفجعة ؟ !
نقال رجل الأعمال ، في لهجة من لا يصح أن يقول :
« كئني بك ترى أن كل شهيد لابد وأن يكون عظيما » .

— كلا ، مطلقا .. فليس المسيح عظيما لأنه صلب فقط .. وإلا لكان ضحايا النازية الأبرياء عظماء كلهم .. بل ليس المسيح عظيما لأنه دعا إلى فكرة عظيمة ومبدأ رائع ، وإنما لأنه عاش بالفعل في فكرته ودعوته .. ودفع حياته ثمنا لها !

عظمة النساء .. وراء الأبواب !

وصاحت دوللى نافذة الصبر : « انك لا تفتأ تتكلم عن الرجال فحسب ، كما لو لم تكن هناك نساء عظيمات ! » .

— ذلك لأن عظيمات النساء شيء نادر .. والعظمة فيهن أكثر تعقيدا وأشد غموضا ! ولعل عظيمات التاريخ كلهن يتدخل عامل واحد مشترك في سر عظمتهم .. ذلك انهن جميعا كن نساء ! .. اقصد ان انوثتهن كانت هي الحاسمة في تقرير عظمتهم ، بخلاف الحال في معظم عباقرة الرجال .. ولنا في حياة الملكات والأميرات أبرز مثال .. فكأثرين العظيمة مثلا ، كانت متأثرة إلى حد كبير جدا بحياتها الجنسية .. كما أن الملكة اليزابيث — ملكة إنجلترا — كانت تستقرسل على سجيبتها الأنثوية أكثر مما تعيد إلى طبائعها الملكية في أكثر من لحظة من لحظاتها الحاسمة !

فسألت المدرسة في تحد ظاهر : « ألا تظن ان بين النساء عظيمات من الصنف الباسل الجريء ؟ » .

— قد تجدین مثل هؤلاء في الشعوب العاطفية الشديدة الحساسية كالفرنسيين والروس .. ولكنك لن تجدى أمثال « جان دارك » بين الساكسونيين .. اننى أعجب بالمرأة التي تعتنق المبدأ أو تمتشق السيف للدفاع عن قضية الحرية ، أكثر مما أعجب بالرجل الذى يدافع عن القضية نفسها ، لأن المشتقة عندها مضاعفة ، إذ أن حمل السلاح ليس من شيمه الأنثى !

— أترید أن تقول أننا نأتى في المرتبة الثانية ؟

— لا .. على العكس ! انكن تأتين في المرتبة الأولى ، فان للنساء دائما المقدرة على أن يجعلننا نحس بهن ، وهذا شيء ينذر حدوثه بين الرجال .. ومن ثم فالمرأة لا تحتاج إلى العظمة مثلما تحتاج إلى الجمال ، والسحر ، والجازبية ! .. ولقد كانت النساء في مختلف العصور مبعث العبقرية والإلهام ، ولكننا لا ندرى تماما ماذا فعلن ، لأن ذلك إنما حدث وراء أبواب مغلقة دونهن ! .. على أن بعض سائر النساء وصلتنا على نطاق ضيق ، وعن طريق المصادفة فحسب .. من ذلك ما فعلته « كليوباترا » الحسناء الشابة ، عندها لفت نفسها في بساط لتتحايل على لقاء « قيصر » .. هذه عبقرية أضعها في صف واحد مع اكتشاف كولبس للقارة الأمريكية ! .. على أن المرأة نادرا ما تبدى عبقريتها للناس ، إلا إذا كانت ثائرة ، تسعى إلى قلب الأوضاع ! .. فما حصلت عليه نساء العالم خلال الأربعين سنة الماضية — عندها تساورن في السجوق مع

الرجل — ليس بالشئ الحاسم .. أن المرأة لم تكن عظيمة قط إلا في الحياة الخاصة ، وهذا هو السبب في صعوبة إحصاء عظيما النساء ، وهذا هو السبب أيضا في أنكم تجدوهن في القصص والروايات .. عندها يشاء غنان أن يخلدن ! .. فصوت المرأة الحافظ الملهم لا يسمع إلا في خلوة .. تماما كما تستمعين إلى صدفة البحر برقعها إلى أذنك !

« تم الكتاب »



الإحياء الذاتي

للباحث النفسي: ر. دى سانت - لورانت

Looloo
www.loloo.com

أداة تمكّنك من التأثير فيمن حولك

قدم لك « كتابي » في العدد الماضي ، أحدث كتب النفس التي ترشدك إلى أسهل الطرق لتقوية الإرادة وتعزيزها .. وقد ورد في سياق ذلك الكتاب ، ذكر « الإحياء الذاتي » ، كوسيلة رئيسية في سبيل خلق الإرادة لدى الإنسان ، لذلك ، رأينا أن نتبعه بالكتاب الذي نلخصه لك فيما يلي ، عن « الإحياء الذاتي » ، الذي أجمع العلماء على إنه الميزان الذي يمكن الإنسان من ضبط نفسه على طريق وسط ، بين مختلف الأفكار والآراء والاتجاهات .. إنه الأداة التي تبرز قوة شخصيتك ومفعولها ، حتى تتمكن من التحكم في الحوادث ، بدلا من أن تنساق إليها ! .. إنه سبيلك إلى التأثير على من حولك ، حتى تخطو إلى مصاف الزعامة .. إن شئت أن تكون زعيما !

نتحدث عنه ولا نعرفه معرفة كافية

لا يكاد يوجد بين الوسائل التي تبارى الفلاسفة — على مر العصور — في ابتكارها لتبكين الإنسان من تدعيم شخصيته ، ما يفوق « الإحياء الذاتي » تأثيرا وبساطة .. فهو السبيل إلى أن يضاعف المرء من مفعول شخصيته حتى يفدو بنجاة من أن تتحكم فيه الأحداث وتسوقه بالرغم من ارادته ، وحتى يكون قادرا على أن يسيطر على نفسه في الملهمات والضائقات ، فيستطيع أن يعالج موقفه بحيث يسيطر هو على الأحداث .. وحتى ينمي من تأثيره على جميع من يحيطون به ، أو يعاشره . وعلى كثرة ما نردد « الإحياء الذاتي » على أنسنتنا ، فلا يزال كثير من الناس يقتصرون على معرفة سطحية به ، ومن ثم فهم يسيئون استغلال هذا السلاح القوي ، من أسلحة الشخصية ، أو يستعملونه استعمالا خاطئا !

قوة « الإحياء الذاتي »

لذلك كان أول ما ينبغى عليك — إذا شئت أن تغيد منه — هو :

أن تفهم — قبل كل شيء — مدى ما للإحياء الذاتي من قوة !
فلنسنا نغالي إذا قلنا « أن الإحياء الذاتي » خير بان

يساعدك على التخلص من العيوب والنقائص والعصائد السيئة ، وأن ينمى ملكاتك المعطلة ويزودك بملكات جديدة ، ويمكنك من أن تعزز شخصيتك وتقويها . ذلك لأن الأفكار قوى .. وهى قوى فعالة . حتى لقد قال بعض الحكماء ، ان « الأفكار تحكم العالم » ، فجاء التاريخ مصدقا لذلك . وليس بالشئ المجهول ذلك الأثر الذى كان للأفكار الفلسفية التى شاعت فى القرن الثامن عشر .. الأثر الذى أدى إلى قيام الثورة الفرنسية .

وبفضل « الإحياء الذاتى » ، تستطيع أن تحول أفكارك إلى قوى فعالة تساعدك على بلوغ ما تصبو إليه من آمال .. . تستطيع أن تطلق ما فيها من طاقة ، على شريطة أن تحسن استخدام هذه الاداة الفعالة !

وما أشبه الشخص الذى يحسن استعمال « الإحياء الذاتى » ، بالنوتى الذى يستعين بشراع قاربه ، ينشره على أكمل وجه ، فإذا القارب يسرى فوق الماء سهلا سريعا .. هل يستوى هذا بالنوتى الذى يحاول جاهدا أن يسير قاربه باستخدام المجذفين ؟ .. وما هذا الأخير سوى الشخص الذى يحاول تشكيل شخصيته بفضل قوة الإرادة وحدها !

عندما تنقلب الأفكار إلى أفعال

تعال نفحص — بتفصيل وإسهاب — تلك العهليات الغامضة ، الفعالة ، التى تتخذها الأفكار فى أعماقنا :

لنفترض أننا سمحنا لفكرة معينة بأن تنفذ إلى عقلا ، فما التأثير الذى تراها تحدثه علينا ؟ .. لسوف تبادر إرادتنا إلى مقابلة هذه الفكرة ، سواء بالاعراض أو بالقبول ، تبعاً لما تتضمنه . فكلما بدا الشئ لخيالنا جذاباً أو موافقاً لما نهفو إليه ، ازداد اسراع إرادتنا فى الانجذاب نحوه ! .. وهذه ظاهرة كثيراً ما تصادفنا فى حياتنا اليومية .. . ألم تظن مرة إلى الأثر القوى الذى تحدثه فى نفسك الاعلانات الجذابة ؟ .. ان إحياءها ينفذ إلى عقلك ، فيوجهه خلال الأفكار التى تصطبغ فيه !

ثم .. . ألا يحدث كثيراً أن نرى شاباً حسن النشأة ، درج بين أسرته على الاتزان والاجتهاد ، ينقلب فجأة فينساق إلى الفساد ، خارج نطاق أسرته ؟ .. مثل هذا الشاب يغيره السرور الذى يزينه له رفاق السوء ، فينساق لنفوذهم وإيحائهم ، ويحيد عن الطريق السوى .

ان الأفكار فى هذا المثال ، قد انقلبت إلى أفعال .. ولكنها أفعال سوء ، للأسف !

الأفكار تؤثر على الحالين النفسية والصحية

ولكن الأمر اعظم من ذلك .. فالفكرة إذا ما نفذت إلى عقلك ، قد تفوص أحيانا إلى أعماق جديدة ، تؤثر فى عقلك الباطن ، ولا تطلب أن تتدخل فى انفسنا تلك العاطفية .. وإذا ذاك ،

تتولد تلك الكلمات والحركات التي يخيّل للبرء أن ارادته لا تبك تحكما فيها ! . . فالتلق أو خشية الفشل ، لا تلبث أن تبعث في المرء تشاؤما مستمرا ، فيقتنع بأنه لا يستطيع النجاح في شيء ، وأنه دون سواه مقدرة . وما ذلك إلا لأن أفكار الضعف والتوجس تمكنت من نفسه . . كذلك نراه يعاني الخجل ، فيتولاه الاضطراب والارتباك ، إذا ما وجد في حضرة افراد يعتقد أنه أقل منهم شأنًا . مع أن هذه المضايقات لا تلبث أن تختفي من نفسه — وكأنها مسها سحر خفي — إذا قدر لمثل هذا الفرد أن يفلح في تغيير رأيه ، وفي استعادة ثقته بنفسه ! ولا يقتصر فعل الأفكار على هذه الحالات النفسية ، بل أنه يمتد إلى الصحة البدنية ، فإن الحزن والهم قد يسببان أمراضا تؤدي إلى أوجم العواقب . في حين أن التناول يساعد على مغالبة الأمراض .

والآن . . إذا لم تكن قد استوعبت ما سبق من حديث . فجدد بك أن تعود إلى قراءته !

ذلك لأن « الإحياء الذاتي » هو « أن تختار الأفكار ذات القوة المحفزة الدافعة ، فتحفظها في عقلك » . إذ أنها لا تلبث أن تنبه ارادتك وتبعثها على العمل ، وتولد في نفسك انفعالات مفيدة ، وتضفي على صحتك آثارا طيبة !

أكد لنفسك أنك ناجح !

إن « الإحياء الذاتي » يضع في متناولك قوة فعالة مطواعة، إذ يمهّد السبيل أمامك لاستغلال ما للأفكار من إمكانيات وعن طريقه تستطيع أن تحصل للعقل على انطلاق كامل ، بفضل تحريره من الأفكار المحزنة التي قد تكون اكتسبتها من الحوادث أو ممن يصادفك من أشخاص .

ومنهج « الإحياء الذاتي » سهل بسيط . . فإذا شئت أن تسلكه ، فابدأ الآن ، ولا تضيع وقتا . وهاك تمرين بسيط ، لا يتطلب أكثر من أن تردد لنفسك العبارات التالية ، أما في السر ، أو همسا :

— بوسعي أن أبدل شخصيتي تماما وبسهولة . . بالإحياء الذاتي .

— بوسعي أن أصحح عاداتي الخاطئة ، وأن أقوى شخصيتي عمليا .

— أستطيع أن أحسن مركزي ، وأن أنجح في كل ما أريد . فاني أمتلك سر النجاح الذي لا مراء فيه .

— أنتى أسير فعلا نحو التحسن والفوز ، لأننى أستغل قوة الإحياء لصالح نفسي . . وسأزداد سرعة في تندي .

— سأكتسب في كل يوم مزيدا من الانتصارات لنفسى .

كرر هذه العبارة لنفسك مرتين - في كل يوم - على الأقل . .
مرة قبل ذهابك إلى عملك في الصباح ، ومرة قبل أن تأوى إلى
مراشك . ولكن مخلصا صادقا في تأكيد كل عبارة لنفسك ، في
أناة ، وفي مقابلة لأية أفكار تكون في ذهنك .

اعرف نفسك أولا !

وهاك تمرينا آخر لا بد منه :

افحص نفسك ، وسجل كتابة ما تجده من مشاعر أو عادات
سيئة تريد التخلص منها ، وما تود أن تكتسبه من المشاعر
والعادات الحسنة . . أسأل نفسك :

— هل أنت ميل إلى التقاعس والخمول . . وهل ينقصك
منهج واضح تنتهجه في أداء عملك ، وفي مواصلة تادية
واجباتك ؟

— هل أنت هدف لنوبات من الهبوط البدني أو الضيق
النفسي ، تدفع بك إلى التشاؤم في كل ما تفكر فيه ؟ . . انتشع
بأنك أدنى من المنصب الذى تشغله ، وهل تحس بالخجل في
علاقاتك بالغير ، وهل يثبط من عزيمتك الخوف من الفشل ،
الذى تخال أنه يلازمك ؟

— هل تريد حقا أن تضاعف من مقدرتك على الجهد العقلي ،
وأن تكتسب مزيدا من القدرة على التركيز ، وأن تزيد من تأثير
شخصيتك ؟

حدد إجاباتك الحقيقية عن كل هذه الأسئلة أولا ، وركز
اهتمامك على كل ما تريده مما جاء في السؤال الأخير ، فإذا
نلت شيئا منه ، فاسع إلى آخر . . وهكذا .

شروط لا بد منها . . إذا شئت النجاح

وللإحياء الذاتى قواعد ، يجب أن تؤخذ على أنها شروط
للتعاون بينك وبين امكانيات نفسك . وكثير من الناس يفشلون
في تحصيل النتائج التى ينشدهونها من الإحياء الذاتى ، لأنهم
يهملون بعض هذه الشروط ، فيؤدى بهم هذا إلى أن يفقدوا
الثقة في « الإحياء الذاتى » .

والواقع أن هذه القواعد سهلة ، فاقراها في أمان :

١ — يجب أن يقوم الإحياء الذاتى على حقائق : فليس اضرب
بهذا المنهج من المبالغات ، ومن تجاوز الامكانيات العبلية .

٢ — يجب أن تنقى الإحياء الذاتى من كل فكرة غريبة عن
غايتها : إذ أن المفروض منه ، هو أن تصور لنفسك أن فكرة
ما ، أو عمل ما ، ليس بالأمر الصير الاداء عليك . . ومن ثم
فعليك أن تركز كل اهتمامك على هذه الفكرة ، أو هذا العمل ،
دون سواه . فإذا شئت أن تتهر الخجل ، وجب أن تتخلص
من كل فكرة توحى بالشك في نفسك ، أو بالخوف .

٣ — يجب أن يكون الإحياء الذاتى إيجابيا : فإن السلبية قد
تؤدى إلى عكس المرغوب . . لا تقل « أنا لا أعرف ما أصاب » .
وإنما قل : « بوسعى أن اتغلب على الصعاب » .

٤ - يجب أن يكون الإيحاء مثبتاً، وحاضراً : لا تقل « لسوف أصبح .. » ، وإنما قل : « إن في متناولى الآن أن أكون .. » .
ذلك لأن صيغة المضارع ، تسلمك إلى العمل فوراً ، أما صيغة المستقبل فتترك مجالاً للتردد .

٥ - يجب أن يتكرر الإيحاء الذاتى من وقت إلى آخر : وقد اعتاد نابليون أن يقول أن التكرار هو خير قوة مؤثرة في الحديث ، إذ أنه يثبت الأفكار في النفس إلى أعماق بعيدة . وهناك أوقات معينة - في اليوم - يكون الإيحاء فيها أجدى منه في سواها .
فإن النفس تتأثر بالإيحاء عندما يكون الجسد مستريحاً ، مسترخياً ، محوطاً بالهدوء .. ولعل خير الأوقات هي التي تلي الاستيقاظ مباشرة - قبل مفارقة الفراش - وقبل الاستسلام للنوم ، لا سيما وأن العقل الباطن لا يلبث - في الحال الأخير - أن يستوعب الأفكار التي توحىها إلى نفسك ، ويروح يرددها طيلة الليل !

لا تتحول عن الطريق بعد السير فيه !

قد يستغرق منك هذا المنهج بضعة أسابيع ، قبل أن تحرز تقدماً ملموساً في تكوين شخصيتك ، فلا يثبط طول الزمن من عزيمتك .. وهنا نحب أن ننبهك إلى عادة سيئة يجب أن تتخلص منها أولاً . تلك هي أن تبدأ في عمك بحماس ، ثم لا يلبث هذا الحماس أن يفتر رويداً ، حتى تجد نفسك منحرفاً عن العمل قبل أن تجنى ثماره !

ولكى تتخلص من هذه العادة ، كرر لنفسك عند الاستيقاظ - في كل صباح - وقبل النوم في كل مساء : « لكم أجد الاستقرار في هذا العمل سهلاً ، وكم استمتع بأدائه . اننى لا أرجىء منه شيئاً إلى الغد ، كما اننى أقبل عليه في كل يوم ، بنفس النشاط والتحمس ، إذ أن جهودي الأولى في العمل قد زودتنى بدافع لا ينفد . ولهذا فإن عملى يبدو اليوم سهلاً ، وبفضل جهودي سيكون في الغد اسهل » .

وليس معنى التكرار أن تردد العبارة بنصها هذا ، بل إن لك أن تبتدع لنفسك من العبارات ما يؤدي معناها ، وما يجعلها مطابقة لظروفك الخاصة ، إذ أن خير عبارات الإيحاء ، هو ما كان من ابتكارك .

هذه سبيلك إلى النجاح ..

ولكى تنمى مقدرتك وكفاءتك الشخصية ، لابد لك من أن تروض نفسك على أمور ، أهمها : الإنتاج .

ذلك لأن الإنتاج هو سنة الحياة ، فلا مجال في الدنيا لعاطل ، إذ أن المجتمع لا يمكن أن يستوى قائماً ، إلا إذا قام كل فرد فيه بدوره الخاص . والعمل هو أساس طبيعة كل المخلوقات ، في هذه الحياة الدنيا . ولعلك تجد خبر المثل في خلية النحل . فهناك تخصص يجعل لكل فرد وظيفة ومهمة : الملكة تضع البيض ، والشغالة تبحث عن الأجرار غصنفس رحيقها ، وتعنى بالخلية .. أما النحور ، فباعتبارها الشغالة من

أو مركز اجتماعي ، أو .. أو .. الخ . فان هذه الأنكار تضاعف من أقبالك على العمل بشغف وسرور ، فيلين لك كل صعب فيه !

اقض على هذا العامل الهدام !

وفي الحياة من ضحايا الضيق النفسي والاكتئاب ، فوق ما قد يخطر بالبال ، وأن كان معظمهم يخفون ما بهم تحت مظهر من الهدوء المصطنع . ومثل هذا الصنف من الناس ، يكون مغرط الحساسية ، فهو موزع دائما بين نوبات من الحماس وذكاء الهمة ، ونوبات من القنوط والاستخاء .. لا تكاد تحمله موجة ، حتى تسلمه إلى موجة مناقضة لها ، مما يجرمه من راحة البال ، واستقرار الفكر . ومثل هذه الحالات المتناقضة تشل نشاطهم ، وتعرقل نجاحهم !

على أن بوسعك أن تتخلص من هذه الحال — إذا كنت من أصحابها — إذا تذرعت بالإيحاء الذاتي .. وأول خطوة ، في هذه السبيل ، هي أن : تحلل أسباب الضيق والاكتئاب . ولسوف تجد — عندها تفحص الأسباب في هدوء وروية — أن معظمها لا يكاد يكون شيئا يذكر ، وإنك ضحية أعصابك وأوهامك . ذلك لأن المرء مقيد في حياته بكثير من التوائه التي قد يؤدي نقص بعضها ، أو الإخفاق في توفيرها ، إلى نوع من الضيق الذي يروح يتفاقم في النفس بفعل « الإيحاء

نهائيه ، تكون قد أدت الدور الذي خلقت من أجله ، فيقضى عليها سكان الخلية . ومعنى ذلك أن المرء إذا انتهى دوره « ولم يشغل بدور جديد ، لم يعد أهلا لأن يعيش !

ولابد لك — إذا شئت أن تزيد من مقدرتك على العمل — من أمرين : المنهج ، والنشاط .

ذلك لأن جهودك تذهب هباء إذا أنت لم ترسم لنفسك — قبل بدء العمل — منهجا يتضمن الطريقة التي تؤدي بها هذا العمل والخطوات التي تتخذها في سبيل ذلك ، وترتيب هذه الخطوات . فاذا مارسيت منهجك ، وجب أن تتذرع بالنشاط في تنفيذه . وأحرص دائما على أن لا تبدأ عملا إلا إذا انتهيت من سابقه . فان العمل الناقص يظل عبثا يعرف مضيئك في العمل الجديد ، أو يغدو مجهودا مضيعا لا ثمرة له !

وأحرص كذلك على أن تنصرف إلى العمل بكل قلبك : فلا تتشاغل عنه ، ولا تنظر إلى متاعبه ، بل أوح لنفسك بأنه مستع ، جدير بأن تشغف به .. وأبحث دائما عن نواحي الجمال فيه . ولا تنفك تردد لنفسك : « لكم أحب عملي هذا .. أنني لأعجب به ، وأقبل عليه في رغبة » !

وفكر دائما في النتائج المرجوة من العمل : فان تمثل النفع الذي يعود عليك منه ، جدير بأن يحبيبك فيه .. استعرض دائما ما ينتظر أن يجلبه عليك من كسب مادي ،

الذاتى » - ونقص هذا الإيحاء الخاطيء الشرير - مما يؤدي إلى الانقباض .

و « الإيحاء الذاتى » كذلك - ونقص هذا الإيحاء السليم النافع - هو دواؤك الذى يضمن لك الشفاء من هذا الداء . فكرر لنفسك مخلصا : « ليس ثمة شيء أسهل من التخلص من ذلك الشعور بالضيق .. إن العلاج الذى أقوم به الآن لن يلبث أن يشفىنى ! » .. فإذا ما تقدمت ، فانتقل إلى درجة أخرى فى الإيحاء بأن توحى إلى نفسك بأنك فعلا قد بدأت تشفى كأن تقول : « انى أشعر بهدوء ، وهذا الشعور يتراد مع الوقت » . وانتقل - بعد ذلك - إلى درجة أخرى من الإيحاء أكثر تعقيدا ، فأوح إلى نفسك بأنك شفيت ، وإنك لن تعود إلى الكتابة مهما يصادفك من صعاب ، كأن تقول : « لقد شفيت الآن من المرض ، ولا يمكن لشيء أن يضايقنى ، بل انى لأتلقى الحوادث بابتسام » .

كيف تقاوم التأثيرات الخارجية ؟

بعض الناس يعضون فى السبل التى يرسمونها لأنفسهم دون ما تردد أو نكوص . ذلك لأنهم أصحاب إرادات قوية ويصعب التأثير عليهم أو إثنائهم عن أغراضهم ، سواء كان هذا التأثير من أفراد حولهم ، أو من أحداث تحيط بهم . لكن أمثال هؤلاء القوم أقلية ! .. فى حين أن الغالبية من الناس ضعيفو الإرادة ، يسهل استهواؤهم وإثناؤهم عن مقاصدهم .

فهم لذلك يشرعون فى العمل ، ثم إذا بهم يتعثرون غيسبرون فى هذا الاتجاه أو ذاك بعيدين عن غرضهم الأصل !

فهل أنت ممن تتغير سبلهم بسهولة ؟ وهل أنت ممن يصرفون وقتهم فى حساب الوقت الذى يستغرقه عملهم ، بدلا من الانصراف بالجهد إلى ذلك العمل ؟ .. إذا كنت من هؤلاء فبادر إلى الدفاع عن نفسك ضد هذه المؤثرات الخارجية التى تحيد بك عن سبيلك ، مستغفلا فى ذلك « الإيحاء الذاتى » !

وكما أن الإنسان يحرص دائما على اتقاء عدوى الأمراض المؤذية ، كذلك يخلق به أن يتقى عدوى القدوة السيئة . ذلك لأن المرء يتأثر - دون أن يفطن - بالوسط الخلقى الذى يحيط به ، وإن انكر هو هذا التأثير .. ونحن نضرب مثالا لذلك بالطالب الذى يعتاد الاستذكار تحت بصر والديه ورقابتهما ، ثم يقدر له أن ينتقل إلى وسط آخر ، كأن ينتقل إلى مرحلة أخرى من التعليم ، تضطره إلى أن يقيم فى بلد آخر ، بعيدا عن أهله .. مثل هذا الطالب ، قد يضطر إلى الإقامة مع طلبة يستهويهم اللعب ، أكثر مما يستهويهم العلم . وهو قد ينكر عليهم هذا - فى البداية - وقد يتضايق من صحبتهم ، ولكنه لا يلبث أن يميل إليهم رويدا ، ودون أن يشمر .. فهو فى بادئ الأمر قد يضحك لزاحهم ، وقد لا يرى مانعا من أن يراقبهم فى لعبهم ، ثم لا يلبث أن يميل إلى مشاركتهم اللعب أثناء فراغه .. وشيئا فشيئا ، ينسحب إليهم بكل انتباهه .

كذلك يحسن بك أن تعرض عن النصيح الذي يصدر من غير أهله .. فهناك هواة يوزعون نصائحهم على كل من يصادفهم ، دون أن يطلب اليهم ذلك ، إذ يخالون أن الظهور بظهر الناصحين يجديهم احتراماً ومكانةً يفتقدونها .. فتجد التاجر المفلس لا يتورع عن ارشاد سواه إلى كيفية تصريف شئونهم المالية ، مثلاً ! .. وهؤلاء الناصحون لا يصرون في نصيحهم عن تجربة أو خبرة ، ولا يكفون أنفسهم عناء مشاركتك منافعك ، لأنهم لا يهتمون بصالحك أو ضررك ، وإنما الذي يهمهم حقاً ، هو إرضاء أنفسهم بانتحال مظهر الناصحين !

فإذا طرقت أذنك عبارات من أمثال هؤلاء الناصحين ، فاستعن بالإحياء الذاتي ، وابتكز من العبارات ما يناقض إحياءهم ، ثم رده ل نفسك .. فهذا هو خير مصل يقيك عدواهم !

والآن .. أن الطريق إلى النجاح والفوز ، واضح أمامك ، فأقبل لفورك ولا تضيع وقتاً ، حتى لا يتسلل إليك التردد :

ادرس نفسك يوماً ، لتتعرف مواطن النقص فتعالجها .. وارسم لنفسك الخطة التي تتبعها في حياتك لتبلغ أهدافك ، وتجنب الخيال والمبالغة في ذلك .. ثم استغل كل ما لديك من طاقة ونشاط لتحقيق هذه الأهداف ، بادئاً بما تمس بك الحاجة إليه ، ومعقبا بما يليه ، وهكذا .. ولا تتعجل ، فإن العجلة قد تزيغ بصرك عن غايتك ، وتحيد بك عن طريقك ..

ولتكن أدائك في كل خطوة ، هي .. « الإحياء الذاتي » !

الفهرس

صفحة

كيف تقهر « مرض » ؟ الخجل !	٣٩
الانتصار على الخوف	٦٥
دنيا الحب .. والسعادة !	٨٩
نحو « دائرة معارف » ، للحب والسعادة !	٩٠
الباب الأول في الحب	٩٣
هل تصبح المرأة هي البائدة بإعلان الحب ؟	١١٧
عندما يخرج الحب عن طبيعته	١٤٣
٢ - دنيا السعادة	١٦١
اجمع لنفسك ثروة .. من لحظات السعادة	١٧٧
٣ - العظمة	١٨٩
الإحياء الذاتي	٢٠٥
تحدث عنه ولا تعرفه معرفة كافية	٢٠٧



مختارات كتابي إصدار جديد

عزيزي القارئ ..

في الكتاب السابق (رقم ٢٦ من الإصدار الجديد لسلاسل كتابي) قدمت لك في الجزء الأول من مجموعة موضوعات علم النفس ، العمل ، الميسر ، البعيد عن تعقيدات الجوانب العلمية في هذا المجال ، منخصصات الكتب التالية :

« تعلم كيف تسترخي ! » غزو السعادة (للعالم الكبير برتراند راسل) « المنافسة والضجر والارهاق كيف تقاوم الحسد والغيرة والشعور بالاضطهاد » سعادة الجسد وسعادة الروح « عيش حياة إيجابية : واليوم ، في هذا الكتاب الذي بين يديك (الثاني من مجموعة كتب علم النفس) « تقدمك منخصصات الكتب التالية :
« مركب النقص » والعقد النفسية : الانتصار على الخوف ! « دنيا الحب والسعادة » للكتاب الألماني الأشهر (اميل لودفيج) « وفيه يتحدث عن الموضوعات الآتية : كيف تنفع في الحب ؟ الحب معركة بين جسدتين ... هل تسحب من يشبهنا ، أم من يختلف عنا ؟ « سحر المرأة واين يكمن ... انك يحس الغرام ...

الحب الأول ! .. أي الجنسين أكثر استمتاعاً بالحب ؟
المرأة الجميلة لا تندفع في الحب ! .. فتاة اليوم ، وفتاة
الأمس ، أيهما أقوى في المرأة : الأمومة أم غريزة
الجنس ؟ .. الصداقة ، والغيرة ، والحب ! .. هل هناك
صداقة بين رجل وامرأة ؟ .. النقص .. وهل يتفرع من
دوحة الحب ! .. هل للسعادة صفة بالفضيلة ؟ سعادة
الأحرار ، وسعادة العبيد ؟ .. سعادة الظموح ، في
القلق ! .. هل تستمد السعادة من الأخطاء أو الضعف ؟ ..
المتعة الحسية وشهوة السلطان .. السعادة في الألم
والعذاب ! .. الرسام الذي كان يحسده الملوك ! .. الخ ..
الخ .. الإيحاء الذاتي : اكند لنفسك أنك ناجح ! ..
شروط لا بد منها إذا شئت النجاح ! .. ينه في الكتب التالية
من المجموعة : كيف تقاوم القلق وتستمتع بالحياة ؟
كيف تظهر الخجل ! ؟ « كيف تفسر أحلامك ؟ » كثر
جيداً ، تعش سليماً ! .. من خفايا النفوس : الجامعة ،
الخائفة ، المثبوءة : « سترديلا الخاطلة ! » هستيريا
الحب المكبوت عند النساء ، لنابغة التحليل النفسي
« فرويد » ! « شواطئ الحب الضارية » نحو رجولة
وشباب دائمين ! « كيف تعيش ٣٦٥ يوماً في السنة ؟ »
مشكلات المراهقة « كيف تصارع أولادك وبساتك
بالحقائق الجنسية ؟ » العالم سنة ٢٠٠٠ (للعالم
والفيلسوف العالمي برتراند راسل) « كيف تحصل
على الثروة في أقصر وقت (نماذج من قصص نجاح
العصاميين !) « عالم الغد (حياة بلا عناء) « سحب
الأفلاطوني (للفيلسوف الاغريقي افلاطون) .. الخ .. الخ



هلمي مراد

ج